

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1木	蒸し鶏の中華和え わかめスープ ごはん	三温糖 ごま油 米	鶏もも肉	ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 生わかめ もやし えのき茸	クリームチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム 牛乳(飲料用)
2金	サマーシチュー きゅうりとひじきのサラダ 豆乳ロールパン	じゃが芋 三温糖 すりごま 豆乳ロールパン	豚肉 (もも)	玉ねぎ なす ダイストマト缶 ピーマン おろしにんにく きゅうり もやし とうもろこし ひじき	チュモッパ 牛乳	たくあん 人参 ほうれん草 米 ごま油 いりごま 韓国のり マヨドレ 牛乳(飲料用)
3土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ	焼きそば 片栗粉 油 ごま油	豚肉 (もも) 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ えのき茸	塩昆布おにぎり	塩昆布 米 おにぎり用のり
4日						
5月	ひまわりライス キャベツのゆかり和え そうめん汁 すいか	三温糖 米 さとう そうめん 小玉麩	鶏ももひき肉 卵	きゅうり おにぎり用のり キャベツ もやし 人参 しそ粉 オクラ すいか	かき氷風ゼリー 牛乳	カルピスアガー 水 グラニュー糖 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース 牛乳(飲料用)
6火	カレイのラタトゥイユ 人参のスープ ロールパン パイナップル	油 三温糖 バターロールパン	かれい	玉ねぎ エリンギ スッキーニ セロリ パプリカ おろしにんにく ダイストマト缶 人参 もやし しめじ パイナップル	枝豆おにぎり 牛乳	米 枝豆 塩昆布 おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
7水	炒り豆腐 なすのみそ汁 ごはん	油 さとう 米	豆腐 豚肉 (もも) 赤みそ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 なす ねぎ えのき茸	青のりチーズラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり 牛乳(飲料用)
8木	彩りホイコーロー 冬瓜と豆腐の中華スープ ごはん	油 さとう 米	豚肉 (もも) 赤みそ 豆腐	おろししょうが おろしにんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 冬瓜 あさつき	しらすのじゃがもち 牛乳	じゃが芋 片栗粉 塩 しらす干し 青のり 牛乳(飲料用)
9金	ビーフのごまだれ風味 キャベツのスープ わかめごはん すいかのポンチ	ビーフ 三温糖 いりごま 米	ツナ缶	きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ しめじ ねぎ わかめ かりかけ すいか パイナップル みかん缶	ココアプリン りんごジュース	純ココア アガー さとう 水 牛乳 100%りんごジュース
10土	ガバオライス えのきのスープ	三温糖 米	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン なす 人参 ねぎ えのき茸	いちご蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 無調製豆乳 いちごジャム
11日						
12月						
13火	大根とツナの冷製パスタ かぼちゃとピーマンの甘辛炒め	スパゲッティ 三温糖 油	ツナ缶	大根 ねぎ 刻みのり 南瓜 ピーマン	豆乳クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 米油 調製豆乳
14水	そうめん ジャーマンポテト	そうめん じゃが芋 油	ツナ缶 ウィンナー (無着色)	きゅうり 人参 みかん缶 だし昆布 玉ねぎ エリンギ おろしにんにく	バナナ ビスケット	バナナ ビスケット
15木	ビビンバ わかめスープ	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	豚挽肉 赤みそ	人参 もやし おろしにんにく ほうれん草 小松菜 エリンギ	わらびもち	わらびもち粉 さとう 水 きな粉
16金	さばのそぼろ丼 かぼちゃのサラダ お麩のすまし汁	ごま油 三温糖 米 マヨドレ 小玉麩	さば 赤みそ	ねぎ 人参 ごぼう 南瓜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	そうめん 牛乳	そうめん きゅうり かにかまぼこ みかん缶 だし汁 しょうゆ みりん 牛乳(飲料用)
17土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ	焼きそば 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋	豚肉 (もも)	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 エリンギ	塩昆布おにぎり	塩昆布 米 おにぎり用のり
18日						
19月	ハンバーグ ナポリタンスパゲティー たこさんウィンナー とうもろこしのポターージュ ゆかりごはん ロゼリー	片栗粉 スパゲッティ 油 三温糖 じゃが芋 米	合いひき肉 ウィンナー (無着色) 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし しそ粉	ココアプリン りんごジュース	純ココア アガー さとう 水 牛乳 100%りんごジュース
20火	カレイのラタトゥイユ 人参のスープ ロールパン パイナップル	油 三温糖 バターロールパン	かれい	玉ねぎ エリンギ スッキーニ セロリ パプリカ おろしにんにく ダイストマト缶 人参 もやし しめじ パイナップル	枝豆おにぎり 牛乳	米 枝豆 塩昆布 おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
21水	夏野菜カレー レタスのチヨレギ風サラダ ぶどうヨーグルト	カレールー 米 ごま油 すりごま	豚挽肉 ヨーグルト	玉ねぎ なす 南瓜 パプリカ ピーマン おろしにんにく おろしにんにく レタス きゅうり 人参	パイナップルケーキ 牛乳	パイナップル レモン汁 グラニュー糖 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
22木	蒸し鶏の中華和え わかめスープ ごはん	三温糖 ごま油 米	鶏もも肉	ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 生わかめ もやし えのき茸	クリームチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム 牛乳(飲料用)
23金	ビーフのごまだれ風味 キャベツのスープ わかめごはん	ビーフ 三温糖 いりごま 米	ツナ缶	きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ しめじ ねぎ わかめ かりかけ	みそ蒸しパン 牛乳	赤みそ さとう 無調製豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳(飲料用)
24土	ガバオライス えのきのスープ	三温糖 米	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン なす 人参 ねぎ えのき茸	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト
25日						
26月	カレーピラフ チキンスープ ぶどうヨーグルト	油 米	豚肉 (もも) 鶏もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし もやし ねぎ	豆乳クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 米油 調製豆乳 牛乳(飲料用)
27火	サマーシチュー きゅうりとひじきのサラダ 豆乳ロールパン	じゃが芋 三温糖 すりごま 豆乳ロールパン	豚肉 (もも)	玉ねぎ なす ダイストマト缶 ピーマン おろしにんにく きゅうり もやし とうもろこし ひじき	チュモッパ 牛乳	たくあん 人参 ほうれん草 米 ごま油 いりごま 韓国のり マヨドレ 牛乳(飲料用)
28水	炒り豆腐 なすのみそ汁 ごはん	油 さとう 米	豆腐 豚肉 (もも) 赤みそ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 なす ねぎ えのき茸	青のりチーズラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり 牛乳(飲料用)
29木	彩りホイコーロー 冬瓜と豆腐の中華スープ ごはん	油 さとう 米	豚肉 (もも) 赤みそ 豆腐	おろししょうが おろしにんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 冬瓜 あさつき	しらすのじゃがもち 牛乳	じゃが芋 片栗粉 塩 しらす干し 青のり 牛乳(飲料用)
30金	さばのそぼろ丼 かぼちゃのサラダ お麩のすまし汁	ごま油 三温糖 米 マヨドレ 小玉麩	さば 赤みそ	ねぎ 人参 ごぼう 南瓜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	そうめん 牛乳	そうめん きゅうり かにかまぼこ みかん缶 だし汁 しょうゆ みりん 牛乳(飲料用)
31土	ミートソースのパスタ ポテトスープ	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃが芋	豚挽肉 粉チーズ	玉ねぎ しめじ ダイストマト缶 人参 にんにく 小松菜 エリンギ	カルシウムおにぎり	米 しらす干し 青のり すりごま しょうゆ おにぎり用のり 花かつお ごま油

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ノア・ミカ・マリヤ組は上記のほかには午前のほかに、午前の補食があります。
 ※今月の行事食は5日お楽しみ献立、19日にお子様ランチを行います。