

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	月	トリチリ ブロccoliのソテー にらの中華スープ ごはん	サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油 いりごま 米	鶏肉 しょうゆ しらす干し 花かつお うすくちしょうゆ	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー コーン缶 にら えのき茸 人参	じゃがもち	じゃが芋 片栗粉 塩 サラダ油 マヨドレ ビザ用チーズ
2	火	鮭の梅みそ焼き ひじきのミルクーサラダ もずくのみそ汁 ごはん	三温糖 マヨドレ 米	生鮭 白味噌 しょうゆ ツナ缶 赤みそ	梅干 ひじき ほうれん草 もずく えのき茸 あさつき	パンパンケーキ	パン缶 バター 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 コンデンスミルク 牛乳
3	水	サムゲタン風スープ 塩ナムル 菜飯	米 サラダ油 いりごま ごま油	鶏肉 うすくちしょうゆ	大根 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし チンゲン菜 人参 菜めし粉	とうもろこし	とうもろこし
4	木	ミートサラダ キャベツとベーコンのスープ 豆乳パン	じゃが芋 サラダ油 三温糖 マヨドレ 豆乳パン	豚肉 しょうゆ ベーコン うすくちしょうゆ	きゅうり 人参 トマト コーン缶 レタス キャベツ 玉ねぎ	五平餅	米 赤みそ すりごま 三温糖
5	金	お星さまのカレーライス そうめんサラダ フルーツポンチ	米 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 マヨドレ そうめん オリーブ油 グラニュー糖	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ しめじ しょうが チューブ にんにく トマト缶 パプリカ ケチャップ きゅうり 人参 パナ パン缶 黄桃缶 レモン メロン	お星さまのジャムサンド	いちごジャム 食パン
6	土	塩ラーメン きゅりのツナマヨあえ ゼリー	中華そば サラダ油 いりごま マヨドレ	豚肉 ツナ缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく きゅうり キャベツ	菓子	菓子
7	日						
8	月	チャブチェ コーンとわかめのスープ ごはん	春雨 ごま油 いりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ うすくちしょうゆ	玉ねぎ 人参 にら にんにく しめじ 生わかめ コーン缶	黒糖かんでん	アガー 黒砂糖 きな粉 三温糖 塩
9	火	豚丼 なめこのみそ汁 ヨーグルト	三温糖 米 サラダ油 じゃが芋	豚肉 しょうゆ 白味噌 豆腐 西京みそ ヨーグルト	玉ねぎ しょうが チューブ なめこ ねぎ 人参	ココアバナナケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 純ココアバナナ牛乳 グラニュー糖 サラダ油
10	水	トマトとほうれん草の冷製パスタ かぼちゃの豆乳スープ メロン	スパゲッティ オリーブ油 三温糖	ツナ缶 しょうゆ ベーコン 無調整豆乳	玉ねぎ トマト ほうれん草 ケチャップ 南瓜 メロン	枝豆と塩昆布のおにぎり	枝豆 米 塩昆布
11	木	メカジキのごま揚げ 切干大根のトマト煮 冬瓜のみそ汁 ごはん	片栗粉 サラダ油 いりごま オリーブ油 米	しょうゆ メカジキ ツナ缶 粉チーズ 合わせみそ	にんにく しょうが チューブ 切干大根 人参 玉ねぎ トマトピューレ 乾燥パセリ 冬瓜 えのき茸 あさつき	ころうどん	だし汁 しょうゆ みりん ゆでうどん 三温糖 天かす 刻みのり
12	金	五目ごはん 白和え ジンジャースープ	米 三温糖 こんにやく すりごま サラダ油	油揚げ しょうゆ 鶏肉 ちくわ 豆腐 白みそ	人参 しめじ ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが チューブ	キャラメルラスク	食パン グラニュー糖 バター 牛乳
13	土	ジャージャー麺 もやしとツナの塩昆布あえ パンヨーグルト	中華そば ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	豚ひき肉 赤みそ しょうゆ ツナ缶 ブレンヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ しめじ 人参 もやし 塩昆布 パン缶	たぬきむすび	米 天かす 青のり しょうゆ
14	日						
15	月						
16	火	塩マーボー豆腐 おくらのみそ汁 ごはん	ごま油 片栗粉 米	豆腐 豚ひき肉 うすくちしょうゆ 白しょうゆ	ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ しょうが チューブ にんにく オクラ えのき茸	ココアクリームサンド	純ココア牛乳 コーンスターチ グラニュー糖 食パン
17	水	チキンとパプリカのカレーライス そうめんサラダ パナナ	米 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 マヨドレ そうめん オリーブ油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ しめじ しょうが チューブ にんにく トマト缶 パプリカ ケチャップ きゅうり 人参 パナナ	メロン 菓子	メロン 菓子
18	木	ミートサラダ キャベツとベーコンのスープ 豆乳パン	じゃが芋 サラダ油 三温糖 マヨドレ 豆乳パン	豚肉 しょうゆ ベーコン うすくちしょうゆ	きゅうり 人参 トマト コーン缶 レタス キャベツ 玉ねぎ	五平餅	米 赤みそ すりごま 三温糖
19	金	サムゲタン風スープ 塩ナムル 菜飯	米 サラダ油 いりごま ごま油	鶏肉 うすくちしょうゆ	大根 ねぎ えのき茸 白菜 にんにく もやし チンゲン菜 人参 菜めし粉	とうもろこし	とうもろこし
20	土	塩ラーメン きゅりのツナマヨあえ ゼリー	中華そば サラダ油 いりごま マヨドレ	豚肉 ツナ缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく きゅうり キャベツ	菓子	菓子
21	日						
22	月	トリチリ ブロccoliのソテー にらの中華スープ ごはん	サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油 いりごま 米	鶏肉 しょうゆ しらす干し 花かつお うすくちしょうゆ	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー コーン缶 にら えのき茸 人参	じゃがもち	じゃが芋 片栗粉 塩 サラダ油 マヨドレ ビザ用チーズ
23	火	豚丼 なめこのみそ汁 ヨーグルト	三温糖 米 サラダ油 じゃが芋	豚肉 しょうゆ 白味噌 豆腐 西京みそ ヨーグルト	玉ねぎ しょうが チューブ なめこ ねぎ 人参	ココアバナナケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 純ココアバナナ牛乳 グラニュー糖 サラダ油
24	水	トマトとほうれん草の冷製パスタ かぼちゃの豆乳スープ メロン	スパゲッティ オリーブ油 三温糖	ツナ缶 しょうゆ ベーコン 無調整豆乳	玉ねぎ トマト ほうれん草 ケチャップ 南瓜 メロン	枝豆と塩昆布のおにぎり	枝豆 米 塩昆布
25	木	鮭の梅みそ焼き ひじきのミルクーサラダ もずくのみそ汁 ごはん	三温糖 マヨドレ 米	生鮭 白味噌 しょうゆ ツナ缶 赤みそ	梅干 ひじき ほうれん草 もずく えのき茸 あさつき	パンパンケーキ	パン缶 バター 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 コンデンスミルク 牛乳
26	金	チャブチェ コーンとわかめのスープ ごはん	春雨 ごま油 いりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ うすくちしょうゆ	玉ねぎ 人参 にら にんにく しめじ 生わかめ コーン缶	黒糖かんでん	アガー 黒砂糖 きな粉 三温糖 塩
27	土	ジャージャー麺 もやしとツナの塩昆布あえ パンヨーグルト	中華そば ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	豚ひき肉 赤みそ しょうゆ ツナ缶 ブレンヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ しめじ 人参 もやし 塩昆布 パン缶	たぬきむすび	米 天かす 青のり しょうゆ
28	日						
29	月	塩マーボー豆腐 おくらのみそ汁 ごはん	ごま油 片栗粉 米	豆腐 豚ひき肉 うすくちしょうゆ 白しょうゆ	ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ しょうが チューブ にんにく オクラ えのき茸	ココアクリームサンド	純ココア牛乳 コーンスターチ グラニュー糖 食パン
30	火	メカジキのごま揚げ 切干大根のトマト煮 冬瓜のみそ汁 ごはん	片栗粉 サラダ油 いりごま オリーブ油 米	しょうゆ メカジキ ツナ缶 粉チーズ 合わせみそ	にんにく しょうが チューブ 切干大根 人参 玉ねぎ トマトピューレ 乾燥パセリ 冬瓜 えのき茸 あさつき	ころうどん	だし汁 しょうゆ みりん ゆでうどん 三温糖 天かす 刻みのり
31	水	五目ごはん 白和え ジンジャースープ	米 三温糖 こんにやく すりごま サラダ油	油揚げ しょうゆ 鶏肉 ちくわ 豆腐 白みそ	人参 しめじ ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが チューブ	キャラメルラスク	食パン グラニュー糖 バター 牛乳

*2歳児クラスまでは午前中におやつがつきます。*午前と午後のおやつには牛乳がつきます。
*献立は都合により変更になる場合があります。*5日はお誕生会&七夕メニューです。