

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	けいちゃん焼き しょうゆラーメン ごはん	油 中華めん ごま油 米	鶏肉 赤味噌 かまぼこ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ねぎ	五平餅	米 赤味噌 さとう 水 いらりごま みりん
2	火	鮭のレモン焼き チンゲン菜のナムル 冬瓜汁 ごはん	ごま油 米	生鮭 鶏もも肉	レモン 卸ししょうが チンゲン菜 もやし 人参 しめじ 冬瓜 干しいたけ ねぎ	ハッシュドポテト	じゃが芋 片栗粉 塩 油
3	水	チャプチェ わかめスープ ごはん すいか	春雨 ごま油 さとう すりごま 米	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 卸しにんにく 卸ししょうが しめじ 生わかめ すいか	あずきクッキー	バター 水 ゆで小豆 缶 小麦粉 グラニュー糖
4	木	サマースープ 南瓜のごま塩バター バターロールパン	オリーブ油 バター 黒ごま バターロールパン	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ なす しめじ ズッキーニ キャベツ トマト 南瓜	しらすおにぎり	米 しらす干し しょうゆ 花かつお あさつき
5	金	天の川カレー キャベツの梅マヨサラダ バナナ	油 黒砂糖 バター 小麦粉 米 さとう マヨドレ すりごま	豚ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ なす 南瓜 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト 缶 人参 パプリカ オクラ キャベツ きゅうり ひじき 梅干 バナナ	きらきらゼリー	アガー 牛乳 グラニュー糖 黄桃缶 シロップ 水
6	土	ねぎ塩豚丼 豆腐のスープ オレンジ	ごま油 米	豚肉 豆腐	ねぎ もやし 玉ねぎ 卸しにんにく レモン 小松菜 えのき オレンジ	きなこボール	小玉麩 きな粉 三温糖 塩
7月							
8	月	トマトとほうれん草の Pasta ズッキーニとじゃがいものマリネ ジュリアンスープ	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 三温糖	ベーコン	トマト 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ズッキーニ 大葉 キャベツ えのき 人参	バナナケーキ	バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳
9	火	鱈のパン粉焼き 春雨サラダ なすのみそ汁 ごはん	パン粉 マヨドレ 春雨 いらりごま さとう ごま油 米	鱈 油揚 赤味噌	きゅうり 人参 もやし なす えのき 茸	たぬきそうめん	だし汁 みりん しょうゆ あさつき 天かす そうめん
10	水	鶏のからあげ レタスとわかめの酢のもの 豆腐のみそ汁 ごはん	片栗粉 油 さとう ごま油 米	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 合わせ味噌	卸ししょうが 卸しにんにく レタス 生わかめ きゅうり ねぎ 生しいたけ	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
11	木	ミートサラダ チンゲン菜のスープ 食パン オレンジ	油 さとう じゃが芋 マヨドレ 食パン	豚肉	人参 きゅうり トマト しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン缶 オレンジ	とうもろこしごはん	米 とうもろこし 酒 塩 バター
12	金	厚揚げと小松菜の炒め煮 もやしのスープ ごはん	ごま油 さとう 片栗粉 米	生揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 もやし コーン缶	ココアサンド	食パン 純ココア グラニュー糖 コーンスターチ 牛乳
13	土	ジャージャー麺 ポテトスープ	中華めん 三温糖 ごま油 じゃが芋	赤味噌 豚ひき肉	玉ねぎ きゅうり 人参 卸しにんにく もやし えのき ねぎ	ツナサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ スライスチーズ
14日							
15月							
16	火	高野豆腐のそぼろ丼 お麩のすまし汁 ゼリー	油 米 三温糖 小玉麩	高野豆腐 鶏ももひき肉	人参 卸ししょうが ねぎ しめじ 玉ねぎ えのき ゼリー	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 さとう 塩
17	水	ミートローフ キャベツの塩昆布あえ コーンスープ ごはん バイナップル	パン粉 片栗粉 じゃが芋 米	合いびき肉 豆腐 枝豆 ビザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ パプリカ ひじき グチャップ キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 とうもろこし クリームコーン缶 バイナップル	ぐりとぐらのカステラ	卵 さとう 牛乳 バター 小麦粉
18	木	サマースープ 南瓜のごま塩バター バターロールパン	オリーブ油 バター 黒ごま バターロールパン	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ なす しめじ ズッキーニ キャベツ トマト 南瓜	しらすおにぎり	米 しらす干し しょうゆ 花かつお あさつき
19	金	夏やさいカレー キャベツの梅マヨサラダ バナナ	油 黒砂糖 バター 小麦粉 米 さとう マヨドレ すりごま	豚ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ なす 南瓜 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト 缶 人参 パプリカ オクラ キャベツ きゅうり ひじき 梅干 バナナ	米粉ドーナツ	強力粉 上新粉 ベーキングパウダー 塩 水 油 三温糖 きな粉
20	土	ねぎ塩豚丼 豆腐のスープ オレンジ	ごま油 米	豚肉 豆腐	ねぎ もやし 玉ねぎ 卸しにんにく レモン 小松菜 えのき オレンジ	きなこボール	小玉麩 きな粉 三温糖 塩
21日							
22	月	トマトとほうれん草の Pasta ズッキーニとじゃがいものマリネ ジュリアンスープ	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 三温糖	ベーコン	トマト 玉ねぎ ほうれん草 ズッキーニ 大葉 キャベツ えのき 人参	バナナケーキ	バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳
23	火	鮭のレモン焼き チンゲン菜のナムル 冬瓜汁 ごはん	ごま油 米	生鮭 鶏もも肉	レモン 卸ししょうが チンゲン菜 もやし 人参 しめじ 冬瓜 干しいたけ ねぎ	ハッシュドポテト	じゃが芋 片栗粉 塩 油
24	水	チャプチェ わかめスープ ごはん すいか	春雨 ごま油 さとう すりごま 米	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 卸しにんにく 卸ししょうが しめじ 生わかめ すいか	あずきクッキー	バター 水 ゆで小豆 缶 小麦粉 グラニュー糖
25	木	ミートサラダ チンゲン菜のスープ 食パン オレンジ	油 さとう じゃが芋 マヨドレ 食パン	豚肉	人参 きゅうり トマト しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン缶 オレンジ	とうもろこしごはん	米 とうもろこし 酒 塩 バター
26	金	厚揚げと小松菜の炒め煮 もやしのスープ ごはん	ごま油 さとう 片栗粉 米	生揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 もやし コーン缶	ココアサンド	食パン 純ココア グラニュー糖 コーンスターチ 牛乳
27	土	ジャージャー麺 ポテトスープ	中華めん 三温糖 ごま油 じゃが芋	赤味噌 豚ひき肉	玉ねぎ きゅうり 人参 卸しにんにく もやし えのき ねぎ	ツナサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ スライスチーズ
28日							
29	月	高野豆腐のそぼろ丼 お麩のすまし汁 ゼリー	油 米 三温糖 小玉麩	高野豆腐 鶏ももひき肉	人参 卸ししょうが ねぎ しめじ 玉ねぎ えのき ゼリー	トマチートースト	食パン ダイストマト 缶 ビザ用チーズ
30	火	鱈のパン粉焼き 春雨サラダ なすのみそ汁 ごはん	パン粉 マヨドレ 春雨 いらりごま さとう ごま油 米	鱈 油揚 赤味噌	きゅうり 人参 もやし なす えのき 茸	たぬきそうめん	だし汁 みりん しょうゆ あさつき 天かす そうめん
31	水	鶏のからあげ レタスとわかめの酢のもの 豆腐の味噌汁 ごはん	片栗粉 油 さとう ごま油 米	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 合わせ味噌	卸ししょうが 卸しにんにく レタス 生わかめ きゅうり ねぎ 生しいたけ	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳

\*乳児クラスまで、午前のおやつがつきます。\*午前と午後のおやつに牛乳がつきます。  
\*都合により、献立が変更になることがあります。