

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
2月	豆腐の中華風炒め 冬瓜と舞茸のスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉 (もも)	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 冬瓜 まいだけ あさつき	りんごクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 米油 さとう りんご 牛乳(飲料用)
3火	鮭の西京焼き キャベツのごま和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	三温糖 すりごま 小玉麩 米	生さけ 西京みそ	キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ えのき茸	鶏肉のフォー 牛乳	鶏もも肉 フォー コーン缶 ねぎ スープの素 うすくちしょうゆ 塩 三温糖 だし汁 牛乳(飲料用)
4水	親子丼 生わかめの酢のもの なすのみそ汁	米	鶏もも肉 豆腐 卵 赤みそ	玉ねぎ あさつき 生わかめ きゅうり もやし みかん缶 なす しめじ ねぎ	おさつきなこ 牛乳	さつま芋 きな粉 さとう 牛乳(飲料用)
5木	きのこのキーマカレー 春雨サラダ バナナソフトクリームヨーグルト	バター カレールウ 米 春雨 三温糖	合いびき肉 ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 えのき茸 しめじ おろしにんにく おろししょうが もやし きゅうり	キャラメルラスク 牛乳	食パン6枚切り グラニュー糖 バター 牛乳 牛乳(飲料用)
6金	南瓜のクリームシチュー チンゲン菜のソテー ミルクロールパン ぶどうゼリー	小麦粉 油 ミルクロールパン さとう	鶏もも肉 牛乳 焼ちくわ	南瓜 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし アガー	青のりツナマヨおにぎり 牛乳	米 青のり ツナ缶 しょうゆ マヨドレ おにぎり用のり 牛乳(飲料用)
7土	チャーハン えのきのスープ	米 油 小玉麩	ウインナー (無着色)	コーン缶 玉ねぎ おろししょうが もやし えのき茸	きなこ蒸しパン	小麦粉 きな粉 さとう ベーキングパウダー 牛乳
8日						
9月	鶏肉のしょうが焼き ひじきの和風コールスロー さつまいものみそ汁 ごはん	三温糖 さつま芋 米	鶏もも肉 合わせ味噌	玉ねぎ おろししょうが ひじき キャベツ きゅうり 人参 えのき茸 ねぎ	ココアクリームサンド 牛乳	食パン コーンスターチ グラニュー糖 純ココア 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
10火	かつおの竜田揚げ さつま芋のサラダ えのきのすまし汁 ごはん	片栗粉 油 さつま芋 マヨドレ 米	かつお	おろししょうが おろしにんにく フロッコリー 人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ	フルーツヨーグルト 牛乳	りんご みかん缶 バナナ プレーンヨーグルト グラニュー糖 牛乳(飲料用)
11水	インディアンスパゲティ チンゲン菜のスープ 豆乳ロールパン バナナ	スパゲッティ 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色)	玉ねぎ ビーマン 人参 チンゲン菜 もやし えのき茸 バナナ	タやけごはん 牛乳	米 だし昆布 人参 焼ちくわ しょうゆ 牛乳(飲料用)
12木	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 わかめのみそ汁 ごはん	じゃが芋 ごま油 さとう 片栗粉 米	生揚 豚挽肉 白みそ	玉ねぎ 人参 あさつき 生わかめ もやし ねぎ	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉 さとう ベーキングパウダー 水 さつま芋 牛乳(飲料用)
13金	鶏の香草焼き コールスローサラダ かぼちゃスープ 野菜ピラフ	パン粉 マヨドレ 三温糖 米	鶏もも肉 無調製豆乳 ツナ缶	おろしにんにく バセリ キャベツ 人参 フロッコリー コーン缶 南瓜 玉ねぎ ビーマン エリンギ	マシュマロクリスピー 牛乳	マシュマロ コーンフレーク バター 牛乳(飲料用)
14土	長崎ちゃんぽん風うどん ほうれん草のソテー	干めん 油 さとう バター	豚肉 (もも) 焼かまぼこ ベーコン	人参 キャベツ コーン缶 おろしにんにく もやし 玉ねぎ ほうれん草	鮭とわかめのおにぎり	わかめふりかけ 米 おにぎり用のり 鮭フレーク
15日						
16月						
17火	お月見カレー 春雨サラダ 梨 ※ノア・ミカ組：バナナ	さつま芋 カレールウ 米 春雨 三温糖	合いびき肉 ツナ缶	人参 玉ねぎ まいだけ フロッコリー さやえんどう もやし きゅうり 梨 バナナ	うさぎ蒸しパン 牛乳	小麦粉 さとう ベーキングパウダー 無調製豆乳 米油 こしあん 純ココア 牛乳(飲料用)
18水	鮭の西京焼き キャベツのごま和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	三温糖 すりごま 小玉麩 米	生さけ 西京みそ	キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ えのき茸	鶏肉のフォー 牛乳	鶏もも肉 フォー コーン缶 ねぎ スープの素 うすくちしょうゆ 塩 三温糖 だし汁 牛乳(飲料用)
19木	親子丼 生わかめの酢のもの なすのみそ汁	米	鶏もも肉 豆腐 卵 赤みそ	玉ねぎ あさつき 生わかめ きゅうり もやし みかん缶 なす しめじ ねぎ	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋 油 青のり 塩 牛乳(飲料用)
20金	南瓜のクリームシチュー チンゲン菜のソテー ミルクロールパン バナナ	小麦粉 油 ミルクロールパン	鶏もも肉 牛乳 焼ちくわ	南瓜 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 もやし バナナ	おはぎ 牛乳	米 もち米 きな粉 さとう 塩 牛乳(飲料用)
21土	チャーハン えのきのスープ	米 油 小玉麩	ウインナー (無着色)	コーン缶 玉ねぎ おろししょうが もやし えのき茸	きなこ蒸しパン	小麦粉 きな粉 さとう ベーキングパウダー 牛乳
22日						
23月						
24火	キンパ風混ぜごはん もやしのナムル じゃがいものスープ	三温糖 油 ごま油 いりごま 米 すりごま じゃが芋	豚肉 (もも) 赤みそ ツナ缶	おろしにんにく ほうれん草 人参 コーン缶 韓国のり もやし キャベツ えのき茸 ねぎ	りんごクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 米油 さとう りんご 牛乳(飲料用)
25水	かつおの竜田揚げ さつま芋のサラダ 白菜のすまし汁 ごはん	片栗粉 油 さつま芋 マヨドレ 米	かつお	おろししょうが おろしにんにく フロッコリー 人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ	フルーツヨーグルト 牛乳	りんご みかん缶 バナナ プレーンヨーグルト グラニュー糖 牛乳(飲料用)
26木	鶏肉のしょうが焼き ひじきの和風コールスロー さつま芋のみそ汁 ごはん	三温糖 さつま芋 米	鶏もも肉 合わせ味噌	玉ねぎ おろししょうが ひじき キャベツ きゅうり 人参 えのき茸 ねぎ	ココアクリームサンド 牛乳	食パン コーンスターチ グラニュー糖 純ココア 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
27金	インディアンスパゲティ チンゲン菜のスープ 豆乳ロールパン	スパゲッティ 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色)	玉ねぎ ビーマン 人参 チンゲン菜 もやし えのき茸	タやけごはん 牛乳	米 だし昆布 人参 焼ちくわ しょうゆ 牛乳(飲料用)
28土	長崎ちゃんぽん風うどん ほうれん草のソテー	干めん 油 さとう バター	豚肉 (もも) 焼かまぼこ ベーコン	人参 キャベツ コーン缶 おろしにんにく もやし 玉ねぎ ほうれん草	鮭とわかめのおにぎり	わかめふりかけ 米 おにぎり用のり 鮭フレーク
29日						
30月	塩昆布の豆ごはん 舞茸のみそ汁 りんごゼリー	米	ツナ缶 大豆水煮 白みそ	塩昆布 人参 コーン缶 もやし まいだけ ねぎ	バナナ ビスケット 牛乳	バナナ ビスケット 牛乳(飲料用)

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ノア・ミカ組・マリヤ組は上記のほかに午前の補食があります。
 ※今月の行事食は、13日：お楽しみ献立、17日：十五夜献立、20日：お彼岸おやつを作ります。
 13日のお昼ごはんは、絵本：かぼちゃスープより「あひるとくせいのかぼちゃスープ」を作ります。