

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火	ローストチキントマト風味 切干大根のあえもの コーンスープ ごはん	三温糖 オリーブオイル 米 小麦粉 三温糖	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ケチャップ 削しんにんにく 玉ねぎ トマト缶 切干大根 人参 きゅうり キャベツ 白菜 クリームコーン缶 えのき茸	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖
2水	ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	ハヤシルウ 油 米 三温糖 ビーフン 油	豚肉 ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ 豚挽肉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 水菜 コーン缶 人参 もやし	牛乳 焼きビーフン	牛乳(飲料用) ビーフン 人参 油 しょうゆ 豚挽肉 もやし スープの素
3木	豚丼 なすのみそ汁 パナナ	しらたき 三温糖 米 食パン いちごジャム	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 豆腐 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 白菜 なす えのき茸 パナナ	牛乳 ジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン いちごジャム
4金	鮭のカレーマヨネーズ焼き れんこんソテー ほうれん草のすまし汁 ごはん	マヨネーズ みりん ごま油 三温糖 米	薄口しょうゆ 生鮭 豚挽肉 白しょうゆ 牛乳(飲料用)	れんこん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 えのき茸 大根	牛乳 防災食	牛乳(飲料用) 防災食
5土	肉うどん もやしとちくわのナムル	干めん みりん 三温糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス バター グラニュー糖	豚肉 しょうゆ ちくわ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし 南瓜	牛乳 南瓜のクッキー	牛乳(飲料用) 南瓜 ホットケーキミックス バター グラニュー糖 牛乳
6日						
7月	豚汁 ウインナー炒め 一口ゼリー ごはん	油 米 グラニュー糖	豚肉 豆腐 赤みそ ウインナー 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	ごぼう 大根 人参 玉ねぎ 白菜 もやし キャベツ しめじ みかん缶 パナナ バイン缶	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳(飲料用) みかん缶 パナナ バイン缶 プレーンヨーグルト グラニュー糖
8火	ビーフンスープ ブロッコリーのごまあえ 豆乳パン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 豆乳パン 米	しょうゆ 鶏肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 花かつお	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン缶 しそ粉	牛乳 しそおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 花かつお
9水	鯖の塩焼き ひじきのミルキーサラダ 春雨スープ ごはん	みりん 三温糖 春雨 米 バター 強力粉 グラニュー糖	さば(骨なし切身) しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 粉チーズ 牛乳	ひじき ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ えのき茸 小松菜	牛乳 チーズスコーン	牛乳(飲料用) 粉チーズ バター 強力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳
10木	親子煮 カニカマの酢の物 ごはん	じゃが芋 三温糖 みりん 米	鶏肉 卵 しょうゆ かにかまぼこ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり もやし	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
11金	きのこの混ぜごはん さつま芋サラダ 白菜のみそ汁	米 油 みりん さつま芋 マヨネーズ コンスターチ 食パン グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ 豆腐 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 牛乳	しめじ 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり 白菜 玉ねぎ	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コンスターチ 食パン グラニュー糖
12土	森のきのこスパゲティ じゃがいものスープ	スパゲッティ オリーブオイル じゃが芋 米	ベーコン しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	しめじ 玉ねぎ 刻みのり えのき茸 キャベツ 菜めし粉	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳(飲料用) 米 菜めし粉
13日						
14日						
15火	肉じゃがが じゃこ炒め ごはん	みりん 油 三温糖 こんにゃく じゃが芋 米 小麦粉 三温糖	豚肉 しょうゆ しらす干し 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう チンゲン菜 キャベツ	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳
16水	ポークジンジャーソテー キャベツサラダ わかめスープ ロールパン	油 みりん 三温糖 ロールパン 米 オリーブオイル	豚肉 しょうゆ ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ウインナー 薄口しょうゆ	削ししょうが 玉ねぎ りんご キャベツ もやし えのき茸 乾燥わかめ 白菜 人参 コーン缶	牛乳 人参とコーンのピラフ	牛乳(飲料用) 人参 米 コーン缶 ウインナー スープの素 薄口しょうゆ オリーブオイル
17木	鶏のから揚げ マカロニサラダ 玉ねぎのスープ 一口ゼリー ごはん	片栗粉 油 みりん マカロニ マヨネーズ 米 グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	削しんにんにく きゅうり 人参 玉ねぎ えのき茸 小松菜 みかん缶 パナナ バイン缶	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳(飲料用) みかん缶 パナナ バイン缶 プレーンヨーグルト グラニュー糖
18金	かれの野菜あんかけ 小松菜のナムル 豆腐のみそ汁 わかめごはん	片栗粉 油 みりん 春雨 三温糖 ごま油 米	しょうゆ かわい 薄口しょうゆ 豆腐 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし 刻みのり 大根 えのき茸 わかめふりかけ パナナ 梨	牛乳 クラッカー バナナ 梨	牛乳(飲料用) クラッカー パナナ 梨
19土	肉うどん もやしとちくわのナムル	干めん みりん 三温糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス バター グラニュー糖	豚肉 しょうゆ ちくわ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし 南瓜	牛乳 南瓜のクッキー	牛乳(飲料用) 南瓜 ホットケーキミックス バター グラニュー糖 牛乳
20日						
21月	きのこの混ぜごはん さつま芋サラダ 白菜のみそ汁	米 油 みりん さつま芋 マヨネーズ コンスターチ 食パン グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ 豆腐 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	しめじ 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり 白菜 玉ねぎ	牛乳 シュガーラスク	牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖
22火	ローストチキントマト風味 切干大根のあえもの コーンスープ 豆乳パン	三温糖 オリーブオイル 豆乳パン ビーフン 油	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ 豚挽肉	ケチャップ 削しんにんにく 玉ねぎ トマト缶 切干大根 人参 きゅうり 白菜 クリームコーン缶 えのき茸 人参 もやし	牛乳 焼きビーフン	牛乳(飲料用) ビーフン 人参 油 しょうゆ 豚挽肉 もやし スープの素
23水	鯖の塩焼き ひじきのミルキーサラダ 春雨スープ ごはん 一口ゼリー	みりん 三温糖 春雨 米 バター 強力粉 グラニュー糖	さば(骨なし切身) しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 粉チーズ 牛乳	ひじき ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ えのき茸 小松菜	牛乳 チーズスコーン	牛乳(飲料用) 粉チーズ バター 強力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳
24木	親子煮 カニカマの酢の物 ごはん	じゃが芋 三温糖 みりん 米 米	鶏肉 卵 しょうゆ かにかまぼこ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 花かつお	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり もやし しそ粉	牛乳 しそおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 花かつお
25金	豚丼 なすのみそ汁 パナナ	しらたき 三温糖 米 さつま芋	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 豆腐 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 白菜 なす えのき茸 パナナ	牛乳 蒸し芋	牛乳(飲料用) さつま芋
26土	森のきのこスパゲティ じゃがいものスープ	スパゲッティ オリーブオイル じゃが芋 米	ベーコン しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	しめじ 玉ねぎ 刻みのり えのき茸 キャベツ 菜めし粉	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳(飲料用) 米 菜めし粉
27日						
28月	ビーフンスープ ブロッコリーのごまあえ ロールパン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 ロールパン バター さつま芋 グラニュー糖	しょうゆ 鶏肉 しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン缶	牛乳 さつま芋のバター焼き	牛乳(飲料用) バター さつま芋 グラニュー糖
29火	お化けライス ツナサラダ ゼリー	ハヤシルウ 油 米 三温糖 マカロニ 三温糖	豚肉 ツナ缶 しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ 水菜 コーン缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
30水	ポークジンジャーソテー キャベツサラダ わかめスープ ごはん	油 みりん 三温糖 米 コンスターチ 食パン グラニュー糖	豚肉 しょうゆ ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	削ししょうが 玉ねぎ りんご キャベツ もやし えのき茸 乾燥わかめ 白菜	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コンスターチ 食パン グラニュー糖
31木	肉じゃがが じゃこ炒め ごはん	みりん 油 三温糖 こんにゃく じゃが芋 米 米 オリーブオイル	豚肉 しょうゆ しらす干し 牛乳(飲料用) ウインナー 薄口しょうゆ	玉ねぎ 人参 ごぼう チンゲン菜 キャベツ 人参 コーン缶	牛乳 人参とコーンのピラフ	牛乳(飲料用) 人参 米 コーン缶 ウインナー スープの素 薄口しょうゆ オリーブオイル

※献立は都合により変わる場合があります。

※17日誕生日会献立です。

※18日は秋のお食事会献立です。

※29日はキッズイングリッシュコロガ献立です。

※18日午後おやつふたば館、ひかり、ノア、ミカ組はバナナを提供します。その他は梨の提供となります。