

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金	ししゃもの磯部揚げ れんこんの金平 大根のみそ汁 ごはん	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 三温糖 米	ししゃも 赤みそ	あおされんこん さやいんげん 人参 ひじき 大根 しめじ ねぎ	高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐 片栗粉 さとう きな粉 牛乳(飲料用)
2土	マーボー丼 ジャガ芋のスープ	ごま油 三温糖 片栗粉 米 じゃが芋	豚挽肉 豆腐 赤みそ	人参 玉ねぎ おろししょうが おろしにんにく しめじ もやし	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
3日						
4月						
5火	みそおでん ジャこのおひたし ひじきとゆかりのごはん	里芋 こんにゃく さとう ごま油 三温糖 いりごま 米	生揚げ 焼ちくわ 赤みそ しらす干し 花かつお	大根 もやし 人参 小松菜 ひじき しそ粉	フルーツゼリー 牛乳	100%りんごジュース 水 アガー さとう りんご みかん缶 牛乳(飲料用)
6水	ほうれん草のキッシュ マカロニサラダ キャベツのスープ 豆乳ロールパン	マカロニ マヨネーズ 豆乳ロールパン	卵 ウィンナー(無着色) 粉チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン缶 フロッコリー 人参 キャベツ もやし クリームコーン缶	のりしらすおにぎり 牛乳	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 牛乳(飲料用)
7木	豆腐ときのこの中華炒め 生わかめと冬瓜のスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉(もも)	えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生わかめ 冬瓜 ねぎ	味噌煮込みうどん 牛乳	干めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 赤みそ 牛乳(飲料用)
8金	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のナムル 里芋と舞茸のすまし汁 ごはん	マヨドレ ごま油 すりごま 里芋 米	生さけ 合わせ味噌	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし maidake あさつき	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 グラニュー糖 バター 牛乳(飲料用)
9土	五目うどん 小松菜のソテー	干めん 油	鶏肉 油揚げ ツナ缶	人参 しめじ ねぎ 小松菜 もやし	わかめおにぎり	わかめふりかけ 米 おにぎり用のり
10日						
11月	手羽先風から揚げ かぶと柚子のマリネ じゃが芋のみそ汁 ごはん みかん	片栗粉 油 さとう オリーブ油 じゃが芋 米	鶏もも肉 合わせ味噌	かぶ 人参 もやし ゆず ねぎ えのき茸 みかん	焼きいも 牛乳	さつま芋 牛乳(飲料用)
12火	のっぺい汁 白菜のゆかり和え ごまおかかごはん	里芋 片栗粉 さとう すりごま ごま油 米	鶏もも肉 生揚げ 花かつお	えのき茸 大根 ねぎ 白菜 人参 もやし しそ粉 青のり	肉まん 牛乳	豚挽肉 玉ねぎ ごま油 塩 しょうゆ 小麦粉 さとう ベーキングパウダー 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
13水	ポテトミートグラタン オニオンスープ ミルクロールパン パナナ	じゃが芋 油 三温糖 ミルクロールパン	豚挽肉 ピザ用チーズ	玉ねぎ 人参 おろしにんにく ダイストマト缶 もやし えのき茸 パナナ	鶏そぼろチャーハン 牛乳	鶏ももひき肉 ねぎ 人参 ごま油 塩 しょうゆ 米 牛乳(飲料用)
14木	どて煮 豆腐のすまし汁 ごはん	三温糖 こんにゃく 米	豚肉(もも) 赤みそ 豆腐	おろししょうが ねぎ 大根 人参 しめじ ごぼう 白菜 あさつき	ツナみそトースト 牛乳	食パン ツナ缶 白みそ マヨドレ 牛乳(飲料用)
15金	ししゃもの磯部揚げ れんこんの金平 大根のみそ汁 ごはん	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 三温糖 米	ししゃも 赤みそ	あおされんこん さやいんげん 人参 ひじき 大根 しめじ ねぎ	高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐 片栗粉 さとう きな粉 牛乳(飲料用)
16土	マーボー丼 ジャガ芋のスープ	ごま油 三温糖 片栗粉 米 じゃが芋	豚挽肉 豆腐 赤みそ	人参 玉ねぎ おろししょうが おろしにんにく しめじ もやし	ハムチーズサンド 牛乳	ロールハム スライスチーズ マヨドレ 食パン10枚切り 牛乳(飲料用)
17日						
18月	秋野菜の炊き込みごはん けんちん煮 白菜のみそ汁 みかん	さつま芋 米 こんにゃく 三温糖	鶏もも肉 生揚げ 白みそ	さやいんげん ごぼう コーン缶 maidake 人参 大根 白菜 もやし しめじ みかん	さつま芋もちバター焼き 牛乳	さつま芋 片栗粉 牛乳 三温糖 バター 牛乳(飲料用)
19火	ピピン丼 ヤンニョムチキン わかめスープ	米 三温糖 ごま油 片栗粉	豚挽肉 赤みそ 鶏もも肉	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 おろしにんにく おろししょうが 玉ねぎ 生わかめ	しらすチヂミ 牛乳	小麦粉 片栗粉 なら しらす干し 人参 ごま油 しょうゆ 牛乳(飲料用)
20水	ほうれん草のキッシュ マカロニサラダ キャベツのスープ 豆乳ロールパン	マカロニ マヨネーズ 豆乳ロールパン	卵 ウィンナー(無着色) 粉チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン缶 フロッコリー 人参 キャベツ もやし クリームコーン缶	のりしらすおにぎり 牛乳	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 牛乳(飲料用)
21木	豆腐ときのこの中華炒め 生わかめと冬瓜のスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚肉(もも)	えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生わかめ 冬瓜 ねぎ	味噌煮込みうどん 牛乳	干めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 赤みそ 牛乳(飲料用)
22金	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のナムル 里芋と舞茸のすまし汁 ごはん	マヨドレ ごま油 すりごま 里芋 米	生さけ 合わせ味噌	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし maidake あさつき	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 グラニュー糖 バター 牛乳(飲料用)
23土						
24日						
25月	みそおでん ジャこのおひたし ひじきとゆかりのごはん りんご	里芋 こんにゃく さとう ごま油 三温糖 いりごま 米	生揚げ 焼ちくわ 赤みそ しらす干し 花かつお	大根 もやし 人参 小松菜 ひじき しそ粉 りんご	さつま芋クッキー 牛乳	さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 米油 牛乳(飲料用)
26火	のっぺい汁 白菜のゆかり和え ごまおかかごはん	里芋 片栗粉 さとう すりごま ごま油 米	鶏もも肉 生揚げ 花かつお	えのき茸 大根 ねぎ 白菜 人参 もやし しそ粉 青のり	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター グラニュー糖 牛乳 黒ごま 牛乳(飲料用)
27水	じゃが芋のミートグラタン オニオンスープ ミルクロールパン パナナ	じゃが芋 油 三温糖 ミルクロールパン	豚挽肉 ピザ用チーズ	玉ねぎ 人参 おろしにんにく ダイストマト缶 もやし えのき茸 パナナ	鶏そぼろチャーハン 牛乳	鶏ももひき肉 ねぎ 人参 ごま油 塩 しょうゆ 米 牛乳(飲料用)
28木	どて煮 白菜のすまし汁 ごはん	三温糖 こんにゃく 米	豚肉(もも) 赤みそ 豆腐	おろししょうが ねぎ 大根 人参 しめじ ごぼう 白菜 あさつき	スイートポテトトースト 牛乳	食パン バター さとう 牛乳 さつま芋 黒ごま 牛乳(飲料用)
29金	秋野菜の炊き込みごはん けんちん煮 白菜のみそ汁	さつま芋 米 こんにゃく 三温糖	鶏もも肉 生揚げ 白みそ	さやいんげん ごぼう コーン缶 maidake 人参 大根 白菜 もやし しめじ	肉まん 牛乳	豚挽肉 玉ねぎ ごま油 塩 しょうゆ 小麦粉 さとう ベーキングパウダー 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
30土	五目うどん 小松菜のソテー	干めん 油	鶏肉 油揚げ ツナ缶	人参 しめじ ねぎ 小松菜 もやし	わかめおにぎり	わかめふりかけ 米 おにぎり用のり

※都合により献立が変更になる場合があります。

※ノア組・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、11日にお楽しみ献立で、午後のおやつは、絵本おいもおいもより、焼きいもを作ります。

※18日、25日、26日、28日のおやつは園で育てたさつま芋を使いライブクッキング・クッキングを行う予定です。