

| 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  | 中華丼 大根のスープ<br>りんご：2歳児～<br>オレンジ：0～1歳児   | ごま油 片栗粉<br>米                              | 豚肉 しょうゆ<br>豆腐<br>うすくちしょうゆ             | 白菜人参 しめじ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが チューブ 大根<br>えのき草 あさつき りんご<br>オレンジ       | ココアバナナケーキ              | 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>純ココア バナナ パター<br>牛乳 グラニュー糖      |
| 2水  | ハンバーグ<br>キャベツの塩昆布あえ<br>かぼちゃのスープ 栗ごはん   | 片栗粉 三温糖<br>ごま油 米<br>栗甘露煮                  | 豚挽肉 豆腐 しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>無調製豆乳 ベーコン | 玉ねぎ ケチャップ<br>塩昆布 人参 きゅうり<br>キャベツ 南瓜                              | 焼きポテト                  | じゃが芋 サラダ油<br>塩 青のり                                 |
| 3木  | 厚揚げと鶏肉の炒め煮<br>なめこのみそ汁 ごはん              | 三温糖 米                                     | 鶏肉 しょうゆ<br>生揚げ 白味噌                    | 玉ねぎ さやいんげん<br>人参 大根 れんこん<br>なめこ ねぎ 生わかめ                          | ピーチケーキ                 | もも缶 レモン汁<br>グラニュー糖 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 牛乳      |
| 4金  | ポロネーゼ キャベツのスープ<br>バナナ                  | スパゲッティ<br>三温糖                             | 豚ひき肉 粉チーズ<br>うすくちしょうゆ<br>ウインナー (無着色)  | 玉ねぎ しめじ トマト缶<br>ケチャップ 人参<br>キャベツ もやし バナナ                         | 人参とツナのおにぎり             | 米 ツナ缶<br>しょうゆ 人参<br>えのき草 みりん                       |
| 5土  | ちゃんぽん風うどん<br>ほうれん草のゆかりあえ<br>ヨーグルト      | 干めん<br>サラダ油                               | 豚肉 かまぼこ<br>うすくちしょうゆ<br>しょうゆ ヨーグルト     | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>もやし しそ粉<br>ほうれん草                                  | 菓子                     | 菓子   |
| 6日  |  |   |                                       |  |                        |  |
| 7月  | 豚肉と大根のごまみそ炒め<br>わかめスープ ごはん             | こんにゃく<br>すりごま 三温糖<br>いりごま 米               | 豚肉 しょうゆ<br>白味噌<br>うすくちしょうゆ            | 大根 ねぎ 人参 えのき草<br>生わかめ 玉ねぎ  | お好みマカロニ                | マカロニソース<br>花かつお 青のり<br>マヨドレ ケチャップ                  |
| 8火  | かわいいパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツのスープ ごはん | マヨドレ パン粉<br>さつま芋<br>オリーブ油 米               | かわいいベーコン<br>うすくちしょうゆ<br>ウインナー (無着色)   | ブロッコリー にんにく<br>キャベツ もやし  | 大根もち                   | 大根 ベーコン 塩昆布<br>片栗粉 小麦粉<br>スープの素 ごま油                |
| 9水  | ビビンバ 中華風コーンスープ<br>ゼリー                  | ごま油<br>いりごま<br>三温糖 米                      | 豚ひき肉<br>しょうゆ 豆腐                       | もやし ほうれん草 人参<br>にんにく<br>クリームコーン缶 ねぎ                              | りんごジャムサンド              | りんごジャム<br>食パン                                      |
| 10木 | ミネストローネ<br>マカロニサラダ 豆乳パン                | じゃが芋 三温糖<br>マカロニ<br>マヨドレ 豆乳パン             | ウインナー (無着色)<br>ベーコン                   | 玉ねぎ にんにく 人参<br>トマト缶 キャベツ<br>きゅうり                                 | きつねごはん                 | 油揚げ 米 しょうゆ<br>酢 三温糖<br>いりごま 塩                      |
| 11金 | 鶏のマーマレード焼き<br>小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁<br>ごはん   | マーマレード<br>サラダ油 すりごま<br>三温糖 米              | 鶏もも肉<br>しょうゆ ちくわ<br>豆腐 赤みそ            | にんにく 玉ねぎ 小松菜<br>もやし 人参 生わかめ<br>ねぎ                                | フルーツゼリー 菓子             | みかん缶 アガー 水<br>グラニュー糖<br>100%りんごジュース<br>パイン缶 もも缶 菓子 |
| 12土 | 豆腐のキーマカレー<br>レタスのサラダ オレンジ              | 米 三温糖<br>オリーブ油                            | 豆腐 豚ひき肉<br>しょうゆ ツナ缶                   | 玉ねぎ 人参 ビーマンコーン缶<br>ケチャップ しょうが チューブ<br>にんにく きゅうり レモン汁<br>レタス オレンジ | みたらしもっち                | じゃが芋 片栗粉<br>しょうゆ 水 三温糖                             |
| 13日 |  |   |                                       |  |                        |  |
| 14日 |  |   |                                       |  |                        |  |
| 15火 | 豚汁 ちぐさあえ わかめごはん                        | こんにゃく<br>さとう 米                            | 豚肉 赤みそ<br>豆腐 油揚げ<br>しょうゆ              | 大根 人参 ねぎ ごぼう<br>ほうれん草 もやし<br>わかめ ぶりかけ                            | 柿：2歳児～<br>バナナ：0～1歳児 菓子 | 柿 バナナ 菓子   |
| 16水 | 鮭の幽庵焼き<br>れんこんとツナのサラダ<br>さつまいのみそ汁 ごはん  | マヨドレ<br>さつま芋 米                            | しょうゆ 生鮭<br>ツナ缶<br>合わせみそ               | ゆず れんこん 人参<br>コーン缶 ブロッコリー<br>玉ねぎ 生わかめ                            | シュガーラスク                | バター<br>グラニュー糖<br>食パン                               |
| 17木 | 中華丼 大根のスープ<br>りんご：2歳児～<br>オレンジ：0～1歳児   | ごま油 片栗粉<br>米                              | 豚肉 しょうゆ<br>豆腐<br>うすくちしょうゆ             | 白菜人参 しめじ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが チューブ 大根<br>えのき草 あさつき りんご<br>オレンジ       | 焼きポテト                  | じゃが芋 サラダ油<br>塩 青のり                                 |
| 18金 | 厚揚げと鶏肉の炒め煮<br>なめこのみそ汁 ごはん              | 三温糖 米                                     | 鶏肉 しょうゆ<br>生揚げ 白味噌                    | 玉ねぎ さやいんげん<br>人参 大根 れんこん<br>なめこ ねぎ 生わかめ                          | ピーチケーキ                 | もも缶 レモン汁<br>グラニュー糖 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 牛乳      |
| 19土 | ちゃんぽん風うどん<br>ほうれん草のゆかりあえ<br>ヨーグルト      | 干めん<br>サラダ油                               | 豚肉 かまぼこ<br>うすくちしょうゆ<br>しょうゆ ヨーグルト     | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>もやし しそ粉<br>ほうれん草                                  | 菓子                     | 菓子   |
| 20日 |  |   |                                       |  |                        |  |
| 21月 | ポロネーゼ キャベツのスープ<br>バナナ                  | スパゲッティ<br>三温糖                             | 豚ひき肉 粉チーズ<br>うすくちしょうゆ<br>ウインナー (無着色)  | 玉ねぎ しめじ トマト缶<br>ケチャップ 人参<br>キャベツ もやし バナナ                         | 人参とツナのおにぎり             | 米 ツナ缶<br>しょうゆ 人参<br>えのき草 みりん                       |
| 22火 | 豚肉と大根のごまみそ炒め<br>わかめスープ ごはん             | こんにゃく<br>すりごま 三温糖<br>いりごま 米               | 豚肉 しょうゆ<br>白味噌<br>うすくちしょうゆ            | 大根 ねぎ 人参 えのき草<br>生わかめ 玉ねぎ  | お好みマカロニ                | マカロニソース<br>花かつお 青のり<br>マヨドレ ケチャップ                  |
| 23水 | かわいいパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツのスープ ごはん | マヨドレ パン粉<br>さつま芋<br>オリーブ油 米               | かわいいベーコン<br>うすくちしょうゆ<br>ウインナー (無着色)   | ブロッコリー にんにく<br>キャベツ もやし  | 大根もち                   | 大根 ベーコン 塩昆布<br>片栗粉 小麦粉<br>スープの素 ごま油                |
| 24木 | ミネストローネ<br>マカロニサラダ 豆乳パン                | じゃが芋 三温糖<br>マカロニ<br>マヨドレ 豆乳パン             | ウインナー (無着色)<br>ベーコン                   | 玉ねぎ にんにく 人参<br>トマト缶 キャベツ<br>きゅうり                                 | きつねごはん                 | 油揚げ 米 しょうゆ<br>酢 三温糖<br>いりごま 塩                      |
| 25金 | ビビンバ コーンスープ ゼリー                        | ごま油<br>いりごま<br>三温糖 米                      | 豚ひき肉<br>しょうゆ 豆腐                       | もやし ほうれん草 人参<br>にんにく<br>クリームコーン缶 ねぎ                              | ジャムサンド                 | りんごジャム<br>食パン                                      |
| 26土 | 豆腐のドライカレー<br>レタスのサラダ オレンジ              | 米 三温糖<br>オリーブ油                            | 豆腐 豚ひき肉<br>しょうゆ ツナ缶                   | 玉ねぎ 人参 ビーマンコーン缶<br>ケチャップ しょうが チューブ<br>にんにく きゅうり レモン汁<br>レタス オレンジ | みたらしもっち                | じゃが芋 片栗粉<br>しょうゆ 水 三温糖                             |
| 27日 |  |   |                                       |  |                        |  |
| 28月 | おばけのカレーライス<br>カミカミサラダ ヨーグルト            | 小麦粉 サラダ油<br>バター 黒砂糖<br>さつま芋 米 さとう<br>いりごま | 鶏肉 しょうゆ<br>しらす干し<br>ヨーグルト             | 人参 玉ねぎ ケチャップ<br>トマト缶 しょうが チューブ<br>にんにく ビーマン 切干 大根<br>生わかめ        | パンブキンパイ                | 餃子の皮 南瓜<br>グラニュー糖<br>バター 牛乳                        |
| 29火 | 豚汁 ちぐさあえ わかめごはん                        | こんにゃく<br>さとう 米                            | 豚肉 赤みそ<br>豆腐 油揚げ<br>しょうゆ              | 大根 人参 ねぎ ごぼう<br>ほうれん草 もやし<br>わかめ ぶりかけ                            | 柿：2歳児～<br>バナナ：0～2歳児 菓子 | 柿 バナナ 菓子   |
| 30水 | 鮭の幽庵焼き<br>れんこんとツナのサラダ<br>さつまいのみそ汁 ごはん  | マヨドレ<br>さつま芋 米                            | しょうゆ 生鮭<br>ツナ缶<br>合わせみそ               | ゆず れんこん 人参<br>コーン缶 ブロッコリー<br>玉ねぎ 生わかめ                            | シュガーラスク                | バター<br>グラニュー糖<br>食パン                               |
| 31木 | 鶏のマーマレード焼き<br>小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁<br>ごはん   | マーマレード<br>サラダ油 すりごま<br>三温糖 米              | 鶏もも肉<br>しょうゆ ちくわ<br>豆腐 赤みそ            | にんにく 玉ねぎ 小松菜<br>もやし 人参 生わかめ<br>ねぎ                                | フルーツゼリー 菓子             | みかん缶 アガー 水<br>グラニュー糖<br>100%りんごジュース<br>パイン缶 もも缶 菓子 |

\*2歳児クラスまでは午前おやつがつきます。\*午前・午後おやつに牛乳がつきます。\*都合により変更になることがあります。\*2日はお誕生日会メニューです。