

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	鶏だんご汁 切干大根のごま酢あえ ツナと塩昆布ごはん	片栗粉 三温糖 すりごま ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 合わせ味噌 ツナ缶	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ 切干大根 小松菜 生わかめ 塩昆布	オレンジゼリー 牛乳	みかん缶 100%オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 牛乳(飲料用)
2水	あんかけスパゲティー チンゲン菜のソテー ミルクロールパン	スパゲッティ 三温糖 片栗粉 油 ミルクロールパン	ウインナー (無着色)	玉ねぎ 人参 ビーマン チンゲン菜 もやし コーン缶	鮭と青菜のおにぎり 牛乳	米 鮭フレーク 小松菜 しょうゆ 牛乳(飲料用)
3木	塩マーボー豆腐 大根のすまし汁 ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚挽肉	玉ねぎ 人参 おろししょうが 大根 えのき草 さやえんどう	おさつきなこ 牛乳	さつま芋 きな粉 さとう 牛乳(飲料用)
4金	さわらの若草焼き 切干大根のみそナムル じゃが芋のみそ汁 ごはん いちご	マヨドレ ごま油 すりごま じゃが芋 米	さわら 合わせ味噌 白みそ	ブロッコリー 切干大根 人参 もやし えのき草 ねぎ いちご	豆乳担々麺 牛乳	中華そば 豚挽肉 しめじ もやし 干しいたけ ねぎ おろししょうが しょうゆ 米酢 ごま油 すりごま 無調製豆乳 チキンスープの素 だし汁 牛乳(飲料用)
5土	3色おにぎり お麩のみそ汁	米 小玉麩	鮭フレーク ツナ缶 花かつお 赤みそ	刻みのり おにぎり用のり 切干大根 乾燥わかめ	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
6日						
7月	春野菜のピラフ キャベツのスープ フルーツポンチ	オリーブ油 米	ウインナー (無着色)	コーン缶 玉ねぎ ビーマン グリーンアスパラ エリンギ キャベツ 人参 ねぎ パイナップル みかん缶 りんご	さくらクッキー 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 米油 じゃが芋 (ノーザンルビー) 牛乳(飲料用)
8火	ミネストローネ さつま芋のサラダ ごはん りんごゼリー	じゃが芋 オリーブ油 さとう さつま芋 マヨドレ 米	ウインナー (無着色) 大豆水煮 ツナ缶	セロリ 玉ねぎ しめじ おろしにんにく ダイストマト缶 ブロッコリー 人参	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)
9水	鶏肉の照り焼き 春雨のさっぱり和え 豆腐のみそ汁 ごはん バナナ	春雨 三温糖 米	鶏もも肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ おろしにんにく 生わかめ みかん缶 もやし えのき草 ねぎ バナナ	あずきクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 ゆで小豆缶 水 米油 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
10木	春野菜カレー かぼちゃのサラダ ぶどうヨーグルト	じゃが芋 カレールウ 米 マヨドレ	鶏もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 スナップエンドウ 南瓜 ブロッコリー コーン缶	黒ごまスティック 牛乳	小麦粉 片栗粉 さとう 黒ごま 米油 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
11金	ポテトのオープン焼き 小松菜のソテー ジュリアンスープ 豆乳ロールパン	じゃが芋 マヨドレ ごま油 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色) 焼ちくわ	コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 小松菜 もやし キャベツ えのき草	肉みそごはん 牛乳	豚挽肉 おろししょうが 玉ねぎ 人参 三温糖 合わせ味噌 しょうゆ 米 油 牛乳(飲料用)
12土	みそラーメン ほうれん草のソテー	中華そば バター	豚肉 (もも) ベーコン	ねぎ もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく ほうれん草 玉ねぎ	塩昆布おにぎり	塩昆布 米 おにぎり用のり
13日						
14月	ブルコギ丼 ツナとキャベツのサラダ 生わかめのスープ	三温糖 ごま油 いりごま 米	豚肉 (もも) 赤みそ ツナ缶	玉ねぎ 人参 もやし たら おろしにんにく キャベツ 生わかめ ねぎ えのき草	りんごのケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さつま芋 調製豆乳 米油 グラニュー糖 りんご 牛乳(飲料用)
15火	鶏だんご汁 切干大根のごま酢あえ ツナと塩昆布ごはん	片栗粉 三温糖 すりごま ごま油 米	鶏ももひき肉 豆腐 合わせ味噌 ツナ缶	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ 切干大根 小松菜 生わかめ 塩昆布	みかんゼリー 牛乳	みかん缶 100%オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 牛乳(飲料用)
16水	チキンカツ 春人参ナムル にらのスープ ごはん	パン粉 マヨドレ ごま油 すりごま 米	鶏肉 豆腐	人参 きゅうり もやし にら しめじ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さつま芋 人参 米油 グラニュー糖 調製豆乳 牛乳(飲料用)
17木	さわらの若草焼き 切干大根のみそナムル じゃがいものみそ汁 ごはん	マヨドレ ごま油 すりごま じゃが芋 米	さわら 合わせ味噌 白みそ	ブロッコリー 切干大根 人参 もやし えのき草 ねぎ	豆乳担々麺 牛乳	中華そば 豚挽肉 しめじ もやし 干しいたけ ねぎ おろししょうが しょうゆ 米酢 ごま油 すりごま 無調製豆乳 チキンスープの素 だし汁 牛乳(飲料用)
18金	塩マーボー豆腐 大根のすまし汁 ごはん	油 三温糖 片栗粉 ごま油 米	豆腐 豚挽肉	玉ねぎ 人参 おろししょうが 大根 えのき草 さやえんどう	おさつきなこ 牛乳	さつま芋 きな粉 さとう 牛乳(飲料用)
19土	焼肉丼 もやしのスープ	ごま油 米	豚肉 (もも)	玉ねぎ たら おろししょうが おろしにんにく エリンギ ねぎ えのき草 もやし	ツナサンド	ツナ缶 マヨドレ 食パン
20日						
21月	ミネストローネ さつま芋のサラダ ごはん りんごゼリー	じゃが芋 オリーブ油 さとう さつま芋 マヨドレ 米	ウインナー (無着色) 大豆水煮 ツナ缶	セロリ 玉ねぎ しめじ おろしにんにく ダイストマト缶 ブロッコリー 人参	ほうれん草の蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さとう コーン缶 水 ほうれん草/バター 牛乳(飲料用)
22火	鶏の照り焼き 春雨のさっぱり和え 豆腐のみそ汁 ごはん バナナ	春雨 三温糖 米	鶏もも肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ おろしにんにく 生わかめ みかん缶 もやし えのき草 ねぎ バナナ	あずきクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 ゆで小豆缶 水 米油 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
23水	ちくわの磯辺揚げ 小松菜の塩昆布和え 玉麩のすまし汁 ごはん	小麦粉 片栗粉 油 ごま油 小玉麩 米	焼ちくわ	青のり 小松菜 人参 もやし 塩昆布 えのき草 玉ねぎ	どうぞどうぞのいちごサンド 牛乳	食パン いちご 生クリーム 牛乳(飲料用)
24木	春野菜カレー かぼちゃのサラダ ヨーグルト	じゃが芋 カレールウ 米 マヨドレ	鶏もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 スナップエンドウ 南瓜 ブロッコリー コーン缶	黒ごまスティック 牛乳	小麦粉 片栗粉 さとう 黒ごま 米油 無調製豆乳 牛乳(飲料用)
25金	ポテトのオープン焼き 小松菜のソテー ジュリアンスープ 豆乳ロールパン	じゃが芋 マヨドレ ごま油 油 豆乳ロールパン	ウインナー (無着色) 焼ちくわ	コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ グリーンアスパラ 人参 小松菜 もやし キャベツ えのき草	肉みそごはん 牛乳	豚挽肉 おろししょうが 玉ねぎ 人参 三温糖 合わせ味噌 しょうゆ 米 油 牛乳(飲料用)
26土	野菜みそラーメン ほうれん草のソテー	中華そば バター	豚肉 (もも) ベーコン	ねぎ もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく ほうれん草 玉ねぎ	塩昆布のおにぎり	塩昆布 米 おにぎり用のり
27日						
28月	ブルコギ丼 ツナとキャベツのサラダ わかめスープ ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 米	豚肉 (もも) 赤みそ ツナ缶	玉ねぎ 人参 もやし たら おろしにんにく キャベツ 生わかめ ねぎ えのき草	りんごのケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さつま芋 調製豆乳 米油 グラニュー糖 りんご 牛乳(飲料用)
29火						
30水	あんかけスパゲティー チンゲン菜のソテー ミルクロールパン	スパゲッティ 三温糖 片栗粉 油 ミルクロールパン	ウインナー (無着色)	玉ねぎ 人参 ビーマン チンゲン菜 もやし コーン缶	鮭と青菜のおにぎり 牛乳	米 鮭フレーク 小松菜 しょうゆ 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、7日：級祝いランチ、23日：お楽しみメ献立で絵本どうぞどうぞより「どうぞどうぞのイチゴサンド」を作ります。