

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	春色チャーハン ポテトスープ ヨーグルト	油 米 じゃが芋	ウィンナー（無着色） ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 もやし チンゲン菜	ココアクリームサンド	食パン 純ココア グラニュー糖 コーンスターチ 牛乳
2水	タンドリーチキン アスパラのマヨ和え かぼちゃスープ ごはん	油 マヨドレ 米	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 ウィンナー（無着色）	玉ねぎ 押しんにんにく ケチャップ アスパラガス 人参 キャベツ 南瓜 パセリ	オレンジ 菓子	オレンジ 菓子
3木	肉じゃが 切干大根のみそ汁 ごはん	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	豚肉 合わせ味噌 油揚	玉ねぎ 人参 切干大根 乾燥わかめ	きな粉蒸しパン	小麦粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 きな粉
4金	ナポリタンスパゲッティ キャベツスープ 食パン	スパゲッティ 油 食パン	ウィンナー（無着色）	玉ねぎ ビーマン エリンギ 押しんにんにく ケチャップ キャベツ 人参 えのき	鮭わかめおにぎり	米 サケフレーク おにぎり用のり わかめふりかけ
5土	三色おにぎり お麩のみそ汁	米 マヨドレ 小玉麩	サケフレーク ツナ缶 花かつお 赤味噌	刻みりのり おにぎり用のり 乾燥わかめ 切干大根	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
6日						
7月	高野豆腐のそぼろ丼 ごぼうのみそ汁 パナナ	油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 赤味噌	人参 ねぎ しめじ 押ししょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 パナナ	かぼちゃプリン	南瓜 さとう 牛乳 アガー
8火	メカジキの煮付け キャベツの昆布あえ お麩のすまし汁 ごはん	さとう 小玉麩 米	メカジキ	押ししょうが キャベツ 塩昆布 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	お好みマカロニ	マカロニソース 花かつお 青のり マヨドレ ケチャップ
9水	鶏肉とキャベツの炒め物 わかめスープ ごはん	バター 米	鶏もも肉	キャベツ しめじ 玉ねぎ 押ししょうが 乾燥わかめ ねぎ もやし コーン缶	チーズじゃがもち	じゃが芋 片栗粉 塩 ピザ用チーズ
10木	白菜と豚肉の炒め煮 もずくのみそ汁 ごはん	ごま油 片栗粉 米	豚肉 豆腐 赤味噌	白菜 人参 玉ねぎ しめじ 押ししょうが 押しんにんにく もずく あさつき	いちごヨーグルトケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター プレーンヨーグルト いちごジャム
11金	ポトフ マカロニサラダ 食パン	じゃが芋 オリーブ油 マカロニ マヨドレ 食パン	ウィンナー（無着色） ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり	ツナひじきおにぎり	米 ツナ缶 ひじき 人参 みりん しょうゆ おにぎり用のり
12土	野菜めそラーメン ほうれん草のソテー	中華めん 油 バター	豚肉 合わせ味噌 ベーコン	人参 ねぎ もやし コーン缶 押しんにんにく ほうれん草 玉ねぎ	塩昆布おにぎり	米 塩昆布 おにぎり用のり
13日						
14月	豆腐キーマカレー キャベツとツナのサラダ	油 米 さとう マヨドレ	豚挽肉 豆腐 ツナ缶	玉ねぎ 人参 コーン缶 押しんにんにく 押ししょうが ケチャップ しめじ キャベツ きゅうり	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
15火	鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	マヨドレ 油 パン粉 すりごま さとう 米	生さけ 生揚げ 赤味噌	乾燥パセリ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ きぬさや	ウインナースコーン	塩 さとう ベーキングパウダー バター 牛乳 ウインナー（無着色） 小麦粉
16水	タンドリーチキン アスパラのマヨ和え かぼちゃスープ ごはん	油 マヨドレ 米	鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 ウィンナー（無着色）	玉ねぎ 押しんにんにく ケチャップ アスパラガス 人参 キャベツ 南瓜 パセリ	オレンジ 菓子	オレンジ 菓子
17木	肉じゃが 切干大根のみそ汁 ごはん	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	豚肉 合わせ味噌 油揚	玉ねぎ 人参 切干大根 乾燥わかめ	ひよこ蒸しパン	小麦粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 さつまいろ コーン缶
18金	ナポリタンスパゲッティ キャベツスープ 食パン	スパゲッティ 油 食パン	ウィンナー（無着色）	玉ねぎ ビーマン エリンギ 押しんにんにく ケチャップ キャベツ 人参 えのき	鮭わかめおにぎり	米 サケフレーク おにぎり用のり わかめふりかけ
19土	焼肉丼 もやしスープ	ごま油 米 いりごま	豚肉	玉ねぎ なら 押ししょうが 押しんにんにく ねぎ えのき 芽 もやし	ツナサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ
20日						
21月	高野豆腐のそぼろ丼 ごぼうのみそ汁 パナナ	油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 赤味噌	人参 ねぎ しめじ 押ししょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 パナナ	かぼちゃプリン	南瓜 さとう 牛乳 アガー
22火	メカジキの煮付け キャベツの昆布あえ お麩のすまし汁 ごはん	さとう 小玉麩 米	メカジキ	押ししょうが キャベツ 塩昆布 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	お好みマカロニ	マカロニソース 花かつお 青のり マヨドレ ケチャップ
23水	鶏肉とキャベツの炒め物 わかめスープ ごはん	バター 米	鶏もも肉	キャベツ しめじ 玉ねぎ 押ししょうが 乾燥わかめ ねぎ もやし コーン缶	チーズじゃがもち	じゃが芋 片栗粉 塩 ピザ用チーズ
24木	白菜と豚肉の炒め煮 もずくのみそ汁 ごはん	ごま油 片栗粉 米	豚肉 豆腐 赤味噌	白菜 人参 玉ねぎ しめじ 押ししょうが 押しんにんにく もずく あさつき	いちごヨーグルトケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター プレーンヨーグルト いちごジャム
25金	ポトフ マカロニサラダ 食パン	じゃが芋 オリーブ油 マカロニ マヨドレ 食パン	ウィンナー（無着色） ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり	ツナひじきおにぎり	米 ツナ缶 ひじき 人参 みりん しょうゆ おにぎり用のり
26土	野菜めそラーメン ほうれん草のソテー	中華めん 油 バター	豚肉 合わせ味噌 ベーコン	人参 ねぎ もやし コーン缶 押しんにんにく ほうれん草 玉ねぎ	塩昆布おにぎり	米 塩昆布 おにぎり用のり
27日						
28月	豆腐キーマカレー キャベツとツナのサラダ	油 米 さとう マヨドレ	豚挽肉 豆腐 ツナ缶	玉ねぎ 人参 コーン缶 押しんにんにく 押ししょうが ケチャップ しめじ キャベツ きゅうり	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
29火						
30水	春色チャーハン ポテトスープ ヨーグルト	油 米 じゃが芋	ウィンナー（無着色） ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 もやし チンゲン菜	ココアクリームサンド	食パン 純ココア グラニュー糖 コーンスターチ 牛乳

* 1歳児クラスまで、午前おやつがつきます。* 午前と午後のおやつに牛乳がつきます。
* 都合により献立が変更になることがあります。