

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱ゆかとなる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1木	豚肉の甘辛丼 ビーフンスープ バナナ	油 さとう 米 ビーフン	豚肉 鶏肉	玉ねぎ エリンギ 卸しんにんにく チンゲン菜 人参 バナナ	オレンジ蒸しパン	マーメイド小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 グラニュー糖
2金	鱈のパン粉焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁 ごはん	パン粉 マヨドレ オリーブ油 米	鱈 粉チーズ 豆腐 合わせ味噌	キャベツ きゅうり 人参 しそ粉 ねぎ もやし	カリカリポテト	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 塩 油 ケチャップ
3土						
4日						
5月						
6火						
7水	ツナと玉ねぎの和風パスタ にんじんスープ ゼリー	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋	ツナ缶	玉ねぎ 卸しんにんにく あさつき 刻みのり 人参 キャベツ ゼリー	こいのぼりビスケット	小麦粉 グラニュー糖 バター レモン汁 牛乳
8木	けんちん汁 納豆サラダ ゆかりごはん	油 マヨドレ 米	鶏肉 豆腐 納豆	大根 人参 ねぎ しめじ ごぼう レタス コーン缶 しそ粉	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう バナナ もも缶 オレンジ
9金	鱈の西京焼き 小松菜のごま和え お麩のすまし汁 ごはん	すりごま さとう 小玉麩 米	さわら 西京みそ ちくわ	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき	きなこボール	小玉麩 バター さとう きな粉
10土	ビビンバ丼 わかめスープ	米 さとう ごま油	豚挽肉 赤味噌	小松菜 人参 もやし 卸しんにんにく コーン缶 乾燥わかめ ねぎ	ウインナーズコーン	強力粉 さとう ベーキングパウダー コーン缶 ウインナー (無着色) 無調整豆乳 油
11日						
12月	カレーライス レタスのチョレギ風サラダ バナナ	じゃが芋 黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 ごま油 いりごま	豚肉	玉ねぎ 人参 アスパラガス 卸ししょうが 卸しんにんにく ダイストマト缶 レタス もやし 刻みのり きゅうり バナナ	チーズスティックパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 粉チーズ バター 牛乳
13火	鶏肉のトマト煮 マカロニスープ 食パン	じゃが芋 三温糖 マカロニ 食パン	鶏肉 ウインナー (無着色)	玉ねぎ しめじ 人参 エリンギ ダイストマト缶 にんにく フロッコリー	肉みそおにぎり	米 鶏ひき肉 ねぎ 赤味噌 みりん おにぎり用のり
14水	ホイコーロー 春雨スープ ごはん オレンジ	ごま油 さとう 春雨 米	豚肉 赤味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 卸しんにんにく 卸ししょうが チンゲン菜 干しいたげ オレンジ	マシュマロクリスピー	マシュマロ コーンフレーク バター
15木	厚揚げとじゃがいもの旨煮 たけのこのみそ汁 ごはん	じゃが芋 油 片栗粉 米	鶏肉 厚揚げ 合わせ味噌	人参 小松菜 玉ねぎ あさつき たけのこ水煮	きつねうどん	油揚げ ねぎ だし汁 みりん 薄口しょうゆ 塩 ゆでうどん
16金	鱈のパン粉焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁 ごはん	パン粉 マヨドレ オリーブ油 米	鱈 粉チーズ 豆腐 合わせ味噌	キャベツ きゅうり 人参 しそ粉 ねぎ もやし	カリカリポテト	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 塩 油 ケチャップ
17土	塩ラーメン 手羽元の甘辛煮	中華めん ごま油 さとう 黒砂糖	豚肉 鶏もも肉骨付き	ねぎ もやし 人参 コーン缶 おろしんにんにく	昆布とおかかのおにぎり	塩こんぶ 米 おにぎり用のり 花かつお しょうゆ
18日						
19月	チャブチェ 小松菜のスープ ごはん	春雨 ごま油 さとう すりごま 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 卸しんにんにく 卸ししょうが しめじ 小松菜 えのき	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
20火	鱈の西京焼き 小松菜のごま和え お麩のすまし汁 ごはん	すりごま さとう 小玉麩 米	さわら 西京みそ ちくわ	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき	きなこボール	小玉麩 バター さとう きな粉
21水	ハンバーグ かぼちゃサラダ レタスのスープ ごはん	パン粉 さとう 豆腐 マヨドレ ごま油 米	合いびき肉 豆腐 クリームチーズ ウインナー (無着色) ベーコン	玉ねぎ ケチャップ 南瓜 きゅうり レタス もやし	黒ごまスティック	小麦粉 片栗粉 バター 黒ごま 牛乳 三温糖
22木	けんちん汁 納豆サラダ ゆかりごはん	油 マヨドレ 米	鶏肉 豆腐 納豆	大根 人参 ねぎ しめじ ごぼう レタス コーン缶 しそ粉	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう バナナ もも缶 オレンジ
23金	ポテトグラタン チンゲン菜のスープ 食パン	じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	しめじ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし エリンギ	五平餅	米 赤味噌 さとう 水 いりごま みりん
24土	ビビンバ丼 わかめスープ	米 さとう ごま油	豚挽肉 赤味噌	小松菜 人参 もやし 卸しんにんにく コーン缶 乾燥わかめ ねぎ	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
25日						
26月	カレーライス レタスのチョレギ風サラダ バナナ	じゃが芋 黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 ごま油 いりごま	豚肉	玉ねぎ 人参 アスパラガス 卸ししょうが 卸しんにんにく ダイストマト缶 レタス もやし 刻みのり きゅうり バナナ	チーズスティックパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 粉チーズ バター 牛乳
27火	鶏肉のトマト煮 マカロニスープ 食パン	じゃが芋 三温糖 マカロニ 食パン	鶏肉 ウインナー (無着色)	玉ねぎ しめじ 人参 エリンギ ダイストマト缶 にんにく フロッコリー	肉みそおにぎり	米 鶏ひき肉 ねぎ 赤味噌 みりん おにぎり用のり
28水	ホイコーロー 春雨スープ ごはん オレンジ	ごま油 さとう 春雨 米	豚肉 赤味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 卸しんにんにく 卸ししょうが チンゲン菜 干しいたげ オレンジ	マシュマロクリスピー	マシュマロ コーンフレーク バター
29木	厚揚げとじゃがいもの旨煮 たけのこのみそ汁 ごはん	じゃが芋 油 片栗粉 米	鶏肉 厚揚げ 合わせ味噌	人参 小松菜 玉ねぎ あさつき たけのこ水煮	きつねうどん	油揚げ ねぎ だし汁 みりん 薄口しょうゆ 塩 ゆでうどん
30金	豚肉の甘辛丼 ビーフンスープ バナナ	油 さとう 米 ビーフン	豚肉 鶏肉	玉ねぎ エリンギ 卸しんにんにく チンゲン菜 人参 バナナ	オレンジ蒸しパン	マーメイド小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 グラニュー糖
31土	焼きそば じゃがいものスープ	焼きそば 油 じゃが芋	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 青のり ねぎ コーン缶	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子

*乳児クラスまでは午前のおやつがつきます。*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。