

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 土	ビビンバ丼 玉ねぎスープ	油ごま油 米三温糖 ホットケーキミックス バター	豚挽肉 しょうゆ 赤みそ 白しょうゆ 牛乳(飲料用)牛乳	人参 もやし 卸しにんにく ほうれん草 刻みのり 玉ねぎ えのき茸 バナナ	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳(飲料用) バナナ ホットケーキミックス 牛乳 バター
2 日						
3 月						
4 火	クリームシチュー マカロニサラダ ロールパン	油 小麦粉 マカロニ 三温糖 オリーブオイル ロールパン さつま芋	鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳(飲料用)	玉ねぎ しめじ 南瓜 白菜 きゅうり 人参	牛乳 蒸し芋	牛乳(飲料用) さつま芋
5 水	鶏のから揚げ ちくわサラダ なめこのみそ汁 一口ゼリー ごはん	小麦粉 片栗粉 油 三温糖 すりごま 米米	鶏肉 しょうゆ ちくわ 赤みそ 牛乳(飲料用)	卸しにんにく キャベツ コーン缶 もやしなめこ 大根 玉ねぎ 大葉 塩昆布	牛乳 大葉と昆布のおにぎり	牛乳(飲料用) 米 大葉 塩昆布
6 木	秋野菜カレー 人参とツナのサラダ バナナ	さつま芋 油 カレールウ 米 三温糖 オリーブオイル	豚肉 ツナ缶 牛乳(飲料用)	玉ねぎ まいたけ れんこん 人参 もやし 水菜 バナナ	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
7 金	鯖のみぞ焼き 切干大根の煮物 もやしの中華スープ ごはん	三温糖 みりん 米 食パン いちごジャム	さば(骨なし切身) 合わせ味噌 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 しめじ 小松菜 切干大根 もやし チンゲン菜 えのき茸	牛乳 ジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン いちごジャム
8 土	カルボナーラ風うどん チキンスープ	干めん オリーブオイル じやが芋 麺 バター グラニュー糖	ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ 粉チーズ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)牛乳	しめじ 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	牛乳 ココアお麩ラスク	牛乳(飲料用) 麹 バター グラニュー糖 牛乳 純ココア
9 日						
10 月	他人丼 わかめの酢の物 大根のスープ	三温糖 米 みりん 片栗粉 マカロニ	豚肉 卵 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ワイン	玉ねぎ キュウリ もやし 乾燥わかめ 大根 えのき茸 ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳(飲料用) マカロニ ワイン エネギ ピーマン 油 ケチャップ ソース スープの素
11 火	ヤンニヨムチキン チョレギ風サラダ 豆腐のスープ みかん ごはん	片栗粉 みりん 三温糖 油 いりごま 三温糖 三温糖	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) きな粉	玉ねぎ ケチャップ 卸しにんにく キュウリ 水菜 刻みのり キャベツ えのき茸 小松菜 人参 みかん	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 三温糖 水
12 水	さわらの煮つけ 人参の金平 なすのみそ汁 ごはん	三温糖 みりん いりごま ごま油 米 小麦粉	しょうゆ さわら ちくわ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 花かつお 納豆 しょうゆ	人参 玉ねぎ れんこん なす えのき茸 白菜 キャベツ 青のり ケチャップ	牛乳 納豆のお好み焼き	牛乳(飲料用) キャベツ 花かつお 納豆 ソース 小麦粉 青のり しょうゆ ケチャップ
13 木	めった汁 厚揚げのサラダ バナナ ごはん	さつま芋 こんにゃく みりん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 油 片栗粉 三温糖 いりごま	豚肉 しょうゆ 生揚 牛乳(飲料用) しょうゆ	人参 大根 ごぼう しめじ キャベツ きゅうり バナナ 南瓜	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳(飲料用) しょうゆ 油 片栗粉 南瓜 三温糖 いりごま
14 金	豚肉と押麦のスープ さつま芋サラダ 豆乳パン	春雨 押麦 油 さつま芋 マヨネーズ 豆乳パン 米 三温糖	豚肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ 油揚	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ コーン缶 きゅうり	牛乳 きつねごはん	牛乳(飲料用) しょうゆ 米 三温糖 すし酢 油揚
15 土	ビビンバ丼 玉ねぎスープ	油 ごま油 米三温糖 ホットケーキミックス バター	豚挽肉 しょうゆ 赤みそ 白しょうゆ 牛乳(飲料用)牛乳	人参 もやし 卸しにんにく ほうれん草 刻みのり 玉ねぎ えのき茸 バナナ	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳(飲料用) バナナ ホットケーキミックス 牛乳 バター
16 日						
17 月	みそおでん 小松菜のスープ ごはん	こんにゃく 里芋 三温糖 みりん 米 グラニュー糖	生揚 赤みそ しょうゆ 鶏肉 はんぺん 白しお ゆう牛乳(飲料用) ブレーンヨーグルト パイン缶	大根 小松菜 えのき茸 白菜 みかん缶 バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳(飲料用) みかん缶 バナナ パイン缶 ブレーンヨーグルト グラニュー糖
18 火	クリームシチュー マカロニサラダ ミルクロールパン	油 小麦粉 マカロニ 三温糖 オリーブオイル ミルクロール さつま芋	鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳(飲料用)	玉ねぎ しめじ 南瓜 白菜 きゅうり 人参	牛乳 蒸し芋	牛乳(飲料用) さつま芋
19 水	ボロネーゼ ちくわサラダ わかめスープ	ペニネ 油 三温糖 すりごま 米	豚挽肉 粉チーズ ちくわ しょうゆ 薄口しょうゆ 油揚 牛乳(飲料用)	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 ケチャップ キャベツ コーン缶 もやし 大根 乾燥わかめ 塩昆布	牛乳 大葉と昆布のおにぎり	牛乳(飲料用) 米 大葉 塩昆布
20 木	鯖のみぞ焼き 切干大根の煮物 もやしの中華スープ ごはん	三温糖 みりん 米 小麦粉 グラニュー糖	さば(骨なし切身) 合わせ味噌 しょうゆ 牛乳(飲料用) ブレーンヨーグルト 牛乳	人参 しめじ 小松菜 切干大根 もやし チンゲン菜 えのき茸	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー ブレーンヨーグルト 牛乳 グラニュー糖
21 金	秋野菜カレー 人参とツナのサラダ バナナ	さつま芋 油 カレールウ 米 三温糖 オリーブオイル 食パン いちごジャム	豚肉 ツナ缶 牛乳(飲料用)	玉ねぎ まいたけ れんこん 人参 もやし 水菜 バナナ	牛乳 ジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン いちごジャム
22 土	けんちん汁 ツナともやしのあえもの ごはん	みりん 三温糖 米	豆腐 しょうゆ 鶏肉 ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト	しめじ 大根 人参 白菜 玉ねぎ もやし キャベツ しそ粉	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
23 日						
24 月						
25 火	ヤンニヨムチキン チョレギ風サラダ 豆腐のスープ みかん ごはん	片栗粉 みりん 三温糖 油 いりごま 三温糖 三温糖	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) きな粉	玉ねぎ ケチャップ 卸しにんにく キュウリ 水菜 刻みのり キャベツ えのき茸 小松菜 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 三温糖 水
26 水	さわらの煮つけ 人参の金平 なすのみそ汁 ごはん	三温糖 みりん いりごま ごま油 米 小麦粉	しょうゆ さわら ちくわ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 花かつお 納豆 しょうゆ	人参 玉ねぎ れんこん なす えのき茸 白菜 キャベツ 青のり ケチャップ	牛乳 納豆のお好み焼き	牛乳(飲料用) キャベツ 花かつお 納豆 ソース 小麦粉 青のり しょうゆ ケチャップ
27 木	他人丼 わかめの酢の物 大根のスープ	三温糖 米 みりん 片栗粉 マカロニ 油	豚肉 卵 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ワイン	玉ねぎ キュウリ もやし 乾燥わかめ 大根 えのき茸 ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳(飲料用) マカロニ ワイン エネギ ピーマン 油 ケチャップ ソース スープの素
28 金	豚肉と押麦のスープ さつま芋サラダ 豆乳パン	春雨 押麦 油 さつま芋 マヨネーズ 豆乳パン 米 三温糖	豚肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ 油揚	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ コーン缶 きゅうり	牛乳 きつねごはん	牛乳(飲料用) しょうゆ 米 三温糖 すし酢 油揚
29 土	カルボナーラ風うどん チキンスープ	干めん オリーブオイル じやが芋 麺 バター グラニュー糖	ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ 粉チーズ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)牛乳	しめじ 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	牛乳 ココアお麩ラスク	牛乳(飲料用) 麹 バター グラニュー糖 牛乳 純ココア
30 日						

※献立は都合により変わる場合があります。

※13日石川県の郷土料理です。

※未満児組は午前に牛乳と補食があります。