

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 木						
2 金						
3 土						
4 日						
5 月	五目ごはん じゃがいもの煮っころがし 高野豆腐のみそ汁	さとう こんにゃく 米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	ツナ缶 しょうゆ ベーコン 白みそ 高野豆腐	人参 ごぼう 干ししいたけ 青のり えのき茸 乾燥わかめ	ぜんざい	ゆで小豆缶 水 小麦粉
6 火	皮なししゅうまい 小松菜のこぶマヨ和え コーンの中華スープ ごはん	ごま油 片栗粉 サラダ油 マヨドレ 米	豚ひき肉 しょうゆ 豆腐 ちくわ	玉ねぎ しょうがチューブ コーン缶 小松菜 人参 もやし 塩昆布 クリームコーン缶 えのき茸 あさつき	ボタンクッキー	小麦粉 牛乳 バター グラニュー糖 純ココア ほうれん草
7 水	メカジキ大根 葉の花のごま和え わかめのすまし汁 ごはん	三温糖 さとう すりごま 米	メカジキ しょうゆ	大根 しおが なばな ほうれん草 人參 生わかめ えのき茸 玉ねぎ	七草風がゆ たつくり	かぶ だし汁 うすくちしう や 塩 米 かぶの葉 酒 かたくいわし しう や 三温糖
8 木	タンドリーチキン のり塩焼きポテト エリンギのスープ ごはん	サラダ油 じゃが芋 米	鶏肉 しょうゆ フレーンヨーグルト ベーコン	にんにく ケチャップ 玉ねぎ 青のり 人参 エリンギ	ココアマカロニ	マカロニ さとう きな粉 塩 純ココア
9 金	八宝菜 豆腐とトマトの中華スープ りんご ごはん	サラダ油 片栗粉 米	豚肉 かまぼこ 薄口しょうゆ 豆腐 うすくちしう	玉ねぎ 人参 白菜 しおが なばな えのき茸 トマト缶 にら りんご	いちごヨーグルトケーキ	小麦粉 フレーンヨーグルト ベーキングパウダー いちごジャム グラニュー糖 バター 牛乳
10 土	和風カレー丼 白菜のすまし汁	サラダ油 片栗粉 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 油揚 うすくちしう	ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 えのき茸 あさつき	菓子	菓子
11 日						
12 月						
13 火	ツナと水菜のパスタ ブロッコリーのミネストローネ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 三温糖	ツナ缶 しょうゆ かつおぶし ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 水菜 にんにく にんにくじ ケチャップ 人参 ブロッコリー	たぬきむすび	米 天かす 青のり しう
14 水	きのこと豆腐のキーマカレー 白菜のごママヨ和え みかん	サラダ油 米 三温糖 マヨドレ すりごま	豚ひき肉 豆腐 しょうゆ かまぼこ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく しう や がチューブ ケチャップ エリンギ 白菜 みかん	かぼちゃクリームサンド	生クリーム クリームチーズ 食パン グラニュー糖 南瓜
15 木	タラのトマトソースかけ ポテトのスープ 豆乳パン	オリーブ油 じゃが芋 バター サラダ油 豆乳パン	たら 牛乳	エリンギ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ しめじ	ひじきおにぎり	米 ひじき しう さとう だし汁 みりん いりごま
16 金	ベーコンと生姜のぽかぽかスープ きのことマカロニソテー ゆかりごはん	春雨 片栗粉 サラダ油 マカロニ オリーブ油 米	ベーコン しう や 豆腐	人参 玉ねぎ しうが 白菜 エリンギ しめじ あさつき にんにく しそ粉	焼き芋	さつま芋
17 土	みそラーメン キャベツのおかかあえ	中華そば すりごま 三温糖 ごま油	豚ひき肉 しう 合わせみそ 花かつお	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく キャベツ	豆乳とりんごのケーキ	小麦粉 無調製豆乳 ベーキングパウダー グラニュー糖 サラダ油 塩 りんご りんごジュース
18 日						
19 月	豆腐の五目あげ 根菜サラダ なめこのみそ汁 ごはん	サラダ油 三温糖 片栗粉 マヨドレ 米	豆腐 しう もやし 豆腐 しらす干し ちくわ うすくちしう 合わせ味噌	人参 ひじき ごぼう きゅうり コーン缶 れんこん なめこ 大根 あさつき 玉ねぎ	海苔チーズトースト	食パン 烤のり スライスチーズ
20 火	ブリ大根 菜の花のごま和え わかめのすまし汁 ごはん	三温糖 さとう すりごま 米	鯛 しう	しうが 大根 なばな ほうれん草 人參 生わかめ えのき茸 玉ねぎ	サククロごぼう	ごぼう 塩 サラダ油
21 水	タンドリーチキン のり塩焼きポテト エリンギのスープ ごはん	サラダ油 じゃが芋 米	鶏肉 しう フレーンヨーグルト ベーコン	にんにく ケチャップ 玉ねぎ 青のり 人参 エリンギ	ココアマカロニ	マカロニ さとう きな粉 塩 純ココア
22 木	八宝菜 豆腐とトマトの中華スープ りんご ごはん	サラダ油 片栗粉 米	豚肉 かまぼこ 薄口しう 豆腐 うすくちしう	玉ねぎ 人参 白菜 しおが なばな えのき茸 トマト缶 にら りんご	いちごヨーグルトケーキ	小麦粉 フレーンヨーグルト ベーキングパウダー いちごジャム グラニュー糖 バター 牛乳
23 金	鶏じゃが 小松菜のみそ汁 ごはん	じゃが芋 しらたき サラダ油 三温糖 米	鶏肉 しう 油揚 白みそ	玉ねぎ しめじ 人参 小松菜 えのき茸 ねぎ	じゃこチャーハン	しらす干し 人參 ごま油 塩 しう あさつき 酒 米 スープ素
24 土	和風カレー丼 白菜のすまし汁	サラダ油 片栗粉 三温糖 米	豚肉 しう 油揚 うすくちしう	ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 えのき茸 あさつき	かぼちゃプリン	南瓜 グラニュー糖 牛乳 生クリーム アガー
25 日						
26 月	ツナと水菜のパスタ ブロッコリーのミネストローネ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 三温糖	ツナ缶 しう かつおぶし ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 水菜 にんにく にんにくじ ケチャップ 人参 ブロッコリー	たぬきむすび	米 天かす 青のり しう
27 火	きのこと豆腐のキーマカレー 白菜のごママヨ和え みかん	サラダ油 米 三温糖 マヨドレ すりごま	豚ひき肉 豆腐 しう や かまぼこ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく しう や がチューブ ケチャップ エリンギ 白菜 みかん	かぼちゃクリームサンド	生クリーム クリームチーズ 食パン グラニュー糖 南瓜
28 水	ベーコンと生姜のぽかぽかスープ きのことマカロニソテー ゆかりごはん	春雨 片栗粉 サラダ油 マカロニ オリーブ油 米	ベーコン しう や 豆腐	人参 玉ねぎ しうが 白菜 エリンギ しめじ あさつき にんにく しそ粉	焼きそば	焼そば キャベツ 人參 サラダ油 ソース 青のり 花かつお 豚肉 ケチャップ
29 木	タラのトマトソースかけ ポテトのスープ 豆乳パン	オリーブ油 じゃが芋 バター サラダ油 豆乳パン	たら 牛乳	エリンギ 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ しめじ	ひじきおにぎり	米 ひじき しう さとう だし汁 みりん いりごま
30 金	豆腐の五目あげ 根菜サラダ なめこのみそ汁 ごはん	サラダ油 三温糖 片栗粉 マヨドレ 米	豆腐 しう もやし 豆腐 しらす干し ちくわ うすくちしう 合わせ味噌	人参 ひじき ごぼう きゅうり コーン缶 れんこん なめこ 大根 あさつき 玉ねぎ	海苔チーズトースト	食パン 烤のり スライスチーズ
31 土	みそラーメン キャベツのおかかあえ	中華そば すりごま 三温糖 ごま油	豚ひき肉 しう 合わせみそ 花かつお	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく キャベツ	菓子	菓子

\*1歳児クラスまでは午前におやつがつきます。 \*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。 \*6日はお誕生日メニュー、16日は焼き芋会です。  
\*9・22日のりんごは、ひよこ～うさぎ組は焼きりんごにして、やわらかくしたものを提供します。