

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	水 春色チャーハン ごぼうのみそ汁 バナナ	油 米 こんにゃく	ウィンナー（無着色） 豚肉 合わせ味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 アスパラガス ごぼう 大根 バナナ	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
2	木 タンダーチキン チンゲン菜の塩昆布あえ コンスープ ごはん	油 ごま油 米	鶏肉 プレーンヨーグルト	玉ねぎ 卸しにんにく ケチャップ チンゲン菜 人参 もやし 塩こんぶ クリームコーン缶 えのき茸 コーン缶	フルーツかんでん	粉寒天 100%りんごジュース グラニュー糖 水 みかん缶 もも缶 バナナ バイン缶 レモン
3	金 メカジキの煮付け ほうれん草のごま和え お麩のすまし汁 ごはん	さとう すりごま 小玉麩 米	メカジキ	卸ししょうが ほうれん草 人参 もやし えのき あさつき 玉ねぎ	トマチートースト	食パン ダイストマト缶 ピザ用チーズ
4	土 ガパオ風ライス 豆腐とニラのスープ	さとう 油 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ パプリカ 人参 レモンにら チンゲン菜	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
5	日					
6	月 豆腐キーマカレー レタスのチョレギ風サラダ ゼリー	油 米 ごま油	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 卸しにんにく 卸ししょうが ケチャップ レタス きゅうり 乾燥わかめ 刻みのり ゼリー	ポップコーン	ポップコーン 油 バター 塩
7	火 鮭のねぎマヨ焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁 ごはん	マヨドレ 米	生鮭 合わせ味噌 豆腐 赤味噌	あさつき えのき茸 キャベツ もやし 人参 しそ粉 乾燥わかめ 玉ねぎ	みたらしいもち	じゃが芋 片栗粉 しょうゆ さとう みりん
8	水 ナポリタンスパゲッティ ジュリアンスープ 食パン	スパゲッティ 油 食パン	ウィンナー（無着色） ベーコン	玉ねぎ ビーマン エリンギ 卸しにんにく ケチャップ キャベツ 人参	ひよこおにぎり	米 おにぎり用のり サケフレーク コーン缶
9	木 肉じゃが 小松菜のみそ汁 ごはん オレンジ	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	豚肉 豆腐 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 オレンジ	ココアういろ	純ココア 牛乳 米粉 グラニュー糖
10	金 鶏肉とキャベツのバター炒め 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 卸しにんにく 乾燥わかめ コーン缶	おぐら蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 ゆで小豆缶
11	土 焼きうどん わかめスープ	ゆでうどん 油	豚肉 花かつお 豆腐	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 乾燥わかめ 小松菜	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
12	日					
13	月 高野豆腐のそぼろ丼 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 合わせ味噌	人参 ねぎ しめじ 卸ししょうが 玉ねぎ あさつき えのき ゼリー	きなこボール	小玉麩 バター さとう きな粉
14	火 チーズハンバーグ マカロニサラダ ブロックリーのスープ ごはん	マカロニ マヨドレ じゃが芋 米	合いびき肉 豆腐 スライスチーズ ベーコン	玉ねぎ ケチャップ きゅうり コーン缶 エリンギ プロccoli	さつまいもドーナツ	さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 油
15	水 春色チャーハン ごぼうのみそ汁 バナナ	油 米 こんにゃく	ウィンナー（無着色） 豚肉 合わせ味噌	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 アスパラガス ごぼう 大根 バナナ	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
16	木 タンダーチキン チンゲン菜の塩昆布あえ コンスープ ごはん	油 ごま油 米	鶏肉 プレーンヨーグルト	玉ねぎ 卸しにんにく ケチャップ チンゲン菜 人参 もやし 塩こんぶ クリームコーン缶 えのき茸 コーン缶	フルーツかんでん	粉寒天 100%りんごジュース グラニュー糖 水 みかん缶 もも缶 バナナ バイン缶 レモン
17	金 メカジキの煮付け ほうれん草のごま和え お麩のすまし汁 ごはん	さとう すりごま 小玉麩 米	メカジキ	卸ししょうが ほうれん草 人参 もやし えのき あさつき 玉ねぎ	トマチートースト	食パン ダイストマト缶 ピザ用チーズ
18	土 ガパオ風ライス 豆腐とニラのスープ	さとう 油 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ パプリカ 人参 レモンにら チンゲン菜	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
19	日					
20	月 豆腐キーマカレー レタスのチョレギ風サラダ ゼリー	油 米 ごま油	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 卸しにんにく 卸ししょうが ケチャップ レタス きゅうり 乾燥わかめ 刻みのり ゼリー	ポップコーン	ポップコーン 油 バター 塩
21	火 鮭のねぎマヨ焼き キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁 ごはん	マヨドレ 米	生鮭 合わせ味噌 豆腐 赤味噌	あさつき えのき茸 キャベツ もやし 人参 しそ粉 乾燥わかめ 玉ねぎ	みたらしいもち	じゃが芋 片栗粉 しょうゆ さとう みりん
22	水 ナポリタンスパゲッティ ジュリアンスープ 食パン	スパゲッティ 油 食パン	ウィンナー（無着色） ベーコン	玉ねぎ ビーマン エリンギ 卸しにんにく ケチャップ キャベツ 人参	鮭と塩昆布のおにぎり	米 サケフレーク おにぎり用のり 青のり 塩昆布
23	木 肉じゃが 小松菜のみそ汁 ごはん オレンジ	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	豚肉 豆腐 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 オレンジ	ココアういろ	純ココア 牛乳 米粉 グラニュー糖
24	金 鶏肉とキャベツのバター炒め 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 卸しにんにく 乾燥わかめ コーン缶	おぐら蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 ゆで小豆缶
25	土 焼きうどん わかめのスープ	ゆでうどん 油	豚肉 花かつお 豆腐	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 乾燥わかめ 小松菜	焼きおにぎり	米 しょうゆ みりん
26	日					
27	月 高野豆腐のそぼろ丼 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	油 三温糖 米	高野豆腐 鶏ももひき肉 合わせ味噌	人参 ねぎ しめじ 卸ししょうが 玉ねぎ あさつき えのき ゼリー	きなこボール	小玉麩 バター さとう きな粉
28	火 ミネストローネ 焼きポテト 食パン	じゃが芋 オリーブ油 油 食パン	ウィンナー（無着色）	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししじま トマト缶 卸しにんにく 青のり	和風ツナおにぎり	米 ツナ缶 しょうゆ おにぎり用のり 花かつお マヨドレ
29	水					
30	木 白菜と豚肉の炒め煮 豆腐のすまし汁 ごはん	ごま油 片栗粉 米	豚肉 豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 生しいたけ 卸ししょうが 卸しにんにく えのき茸 みつば	ジャムサンド	食パン いちごジャム

* 2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。