

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱力となる食品	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 甘辛そぼろ混ぜ寿司 キャベツサラダ 大根のすまし汁	米 三温糖 オリブオイル 小麦粉 マーメレード	しょうゆ 豚挽肉 白しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト 牛乳	人参 きゅうり キャベツ もやし ブロッコリー 大根 えのき茸 小松菜	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 プレーンヨーグルト 牛乳 マーメレード
2	木 マーボー豆腐 わかめスープ ごはん	ごま油 片栗粉 三温糖 油 米	豆腐 豚挽肉 しょうゆ 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 もやし えのき茸 乾燥わかめ	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
3	金 鶏の照り焼き マカロニサラダ 小松菜のスープ 豆乳パン	みりん マカロニ 三温糖 オリブオイル 豆乳パン 米 ごま油	しょうゆ 鶏肉 花かつお 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 薄口しょうゆ	玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 えのき茸 白菜 あさつき コーン缶	牛乳 ツナチャーハン	牛乳(飲料用) ツナ缶 米 あさつき ごま油 スープの素 薄口しょうゆ コーン缶
4	土 五目うどん ブロッコリーのソテー	干めん みりん 油 ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうゆ 鶏肉 油揚 薄口しょうゆ ウインナー 牛乳(飲料用) 牛乳	しめじ 人参 あさつき ブロッコリー キャベツ バナナ	牛乳 バナナケーキ	牛乳(飲料用) ホットケーキミックス バナナ グラニュー糖 牛乳
5	休					
6	月 豚汁 れんこんソテー バナナ ごはん	油 米 小麦粉 三温糖	豚肉 豆腐 合わせ味噌 油揚 ツナ缶 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ごぼう 大根 人参 しめじ 白菜 れんこん 玉ねぎ バナナ	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 牛乳
7	火 鮭のみりん焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん	片栗粉 油 みりん 三温糖 米 米 油 いりごま	薄口しょうゆ 生さけ しょうゆ 合わせ味噌 油揚 牛乳(飲料用) しょうゆ しらす干し	人参 小松菜 切干大根 まいたけ キャベツ もやし ほうれん草	牛乳 ほうれん草のみそごはん	牛乳(飲料用) 米 ほうれん草 油 しょうゆ いりごま しらす干し
8	水 けいちゃん焼き ポテトサラダ 大根のスープ ごはん	油 三温糖 みりん マヨネーズ じゃが芋 米 食パン いちごジャム	鶏肉 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ キャベツ もやし 卸ししょうが コーン缶 きゅうり 大根 えのき茸 白菜	牛乳 うさぎジャムサンド	牛乳(飲料用) 食パン いちごジャム
9	木 ツナとじゃがいもの煮物 春雨のあえもの ごはん	みりん 油 しらたき 三温糖 じゃが芋 春雨 米 グラニュー糖	しょうゆ ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 乾燥わかめ みかん缶 バナナ パイン缶	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 プレーンヨーグルト グラニュー糖
10	金 南瓜とコーンのシチュー きゅうりの昆布あえ ミルクロールパン	油 小麦粉 いりごま ミルクロール 米	鶏肉 牛乳(飲料用) 花かつお	玉ねぎ クリームコーン缶 しめじ 白菜 南瓜 コーン缶 きゅうり キャベツ もやし 塩昆布 菜めし粉	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳(飲料用) 米 菜めし粉 花かつお
11	土 チキンピラフ くずし豆腐のスープ	米 ホットケーキミックス グラニュー糖 バター	鶏肉 薄口しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 ピーマン えのき茸 あさつき	牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ	牛乳(飲料用) ホットケーキミックス 牛乳 グラニュー糖 バター
12	休					
13	月 和風カレー丼 わかめの酢の物 オレンジ	油 片栗粉 米 三温糖 みりん 強力粉 グラニュー糖 バター	豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ウインナー 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 あさつき きゅうり もやし キャベツ 乾燥わかめ オレンジ	牛乳 ウインナー スコーン	牛乳(飲料用) 強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー ウインナー バター 牛乳
14	火 メカジキの煮付け ビーフソテー チンゲン菜のスープ ごはん	三温糖 ビーフン 油 米 じゃが芋 油	メカジキ しょうゆ 豚挽肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸ししょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし えのき茸	牛乳 バイクドポテト	牛乳(飲料用) じゃが芋 油 塩
15	水 甘辛そぼろ混ぜごはん キャベツサラダ 大根のすまし汁	米 三温糖 オリブオイル 食パン バター グラニュー糖	しょうゆ 豚挽肉 白しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 きゅうり キャベツ もやし ブロッコリー 大根 えのき茸 小松菜	牛乳 シュガーラスク	牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖
16	木 エスカロップ 三平汁 一口ゼリー	乾燥パン粉 マヨドレ 油 米 ハヤシルウ マカロニ 三温糖	鶏肉 合わせ味噌 生さけ 牛乳(飲料用) きな粉	玉ねぎ コーン缶 ケチャップ 人参 大根 白菜	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
17	金 鶏の照り焼き マカロニサラダ 小松菜のスープ 豆乳パン	みりん マカロニ 三温糖 オリブオイル 豆乳パン 米 ごま油	しょうゆ 鶏肉 花かつお 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 薄口しょうゆ	玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 えのき茸 白菜 あさつき コーン缶	牛乳 ツナチャーハン	牛乳(飲料用) ツナ缶 米 あさつき ごま油 スープの素 薄口しょうゆ コーン缶
18	土 五目うどん ブロッコリーのソテー	干めん みりん 油 ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうゆ 鶏肉 油揚 薄口しょうゆ ウインナー 牛乳(飲料用) 牛乳	しめじ 人参 あさつき ブロッコリー キャベツ バナナ	牛乳 バナナケーキ	牛乳(飲料用) ホットケーキミックス バナナ グラニュー糖 牛乳
19	休					
20	月 豚汁 れんこんソテー バナナ ごはん	油 米 小麦粉 三温糖	豚肉 豆腐 合わせ味噌 油揚 ツナ缶 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ごぼう 大根 人参 しめじ 白菜 れんこん 玉ねぎ バナナ	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 牛乳
21	火 鮭のみりん焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ごはん	片栗粉 油 みりん 三温糖 米	薄口しょうゆ 生さけ しょうゆ 合わせ味噌 油揚 牛乳(飲料用)	人参 小松菜 切干大根 まいたけ キャベツ もやし	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
22	水 けいちゃん焼き ポテトサラダ 大根のスープ ごはん	油 三温糖 みりん マヨネーズ じゃが芋 米 米 油 いりごま	鶏肉 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ しらす干し	玉ねぎ キャベツ もやし 卸ししょうが コーン缶 きゅうり 大根 えのき茸 白菜 ほうれん草	牛乳 ほうれん草のみそごはん	牛乳(飲料用) 米 ほうれん草 油 しょうゆ いりごま しらす干し
23	木 ツナとじゃがいもの煮物 春雨のあえもの ごはん	みりん 油 しらたき 三温糖 じゃが芋 春雨 米 グラニュー糖	しょうゆ ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 乾燥わかめ みかん缶 バナナ パイン缶	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 プレーンヨーグルト グラニュー糖
24	金 南瓜とコーンのシチュー きゅうりの昆布あえ ロールパン	油 小麦粉 いりごま ロールパン 米	鶏肉 牛乳(飲料用) 花かつお	玉ねぎ クリームコーン缶 しめじ 白菜 南瓜 コーン缶 きゅうり キャベツ もやし 塩昆布 菜めし粉	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳(飲料用) 米 菜めし粉 花かつお
25	土 チキンピラフ くずし豆腐のスープ	米	鶏肉 薄口しょうゆ 豆腐 しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン缶 ピーマン えのき茸 あさつき	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
26	休					
27	月 和風カレー丼 わかめの酢の物 オレンジ	油 片栗粉 米 三温糖 みりん 強力粉 グラニュー糖 バター	豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ウインナー 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 あさつき きゅうり もやし キャベツ 乾燥わかめ オレンジ	牛乳 ウインナー スコーン	牛乳(飲料用) 強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー ウインナー バター 牛乳
28	火 メカジキの煮付け ビーフソテー チンゲン菜のスープ ごはん	三温糖 ビーフン 油 米	メカジキ しょうゆ 豚挽肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸ししょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし えのき茸 バナナ	牛乳 バナナ クラッカー	牛乳(飲料用) バナナ クラッカー
29	水					
30	木 マーボー豆腐 わかめスープ ごはん	ごま油 片栗粉 三温糖 油 米 食パン バター グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 しょうゆ 赤みそ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 しめじ 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 もやし えのき茸 乾燥わかめ	牛乳 シュガーラスク	牛乳(飲料用) 食パン バター グラニュー糖

※献立は都合により変わる場合があります。  
 ※1日進級お祝い献立です。  
 ※8日午後おやつイースター献立です。  
 ※16日誕生日会献立です。  
 ※未満児組は午前に牛乳と補食があります。