

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金	ビーフンスープ キャベツのごまあえ 豆乳パン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 豆乳パン 米 油	しょうゆ 豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 まいたけ もやし キャベツ コーン缶 あさつき	牛乳 納豆ごはん	牛乳(飲料用) 米 油 納豆 しょうゆ あさつき
2土	長崎ちゃんぽん風うどん 南瓜サラダ	干めん 油 マヨネーズ グラニュー糖	豚肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ 南瓜 きゅうり アガー	牛乳 ココアプリン	牛乳(飲料用) 牛乳 純ココア アガー グラニュー糖 水 ホイップクリーム 菓子
3日						
4月						
5火						
6水						
7木	鶏ごぼうの混ぜごはん 大根のみそ汁 オレンジ	米 三温糖 マカロニ 三温糖	鶏肉 しょうゆ 油揚げ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) きな粉	ごぼう まいたけ 大根 白菜 人参 オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
8金	ポークシチュー ブロッコリーサラダ ロールパン	じゃが芋 油 三温糖 小麦粉 オリーブオイル ロールパン 米	豚肉 ちくわ 牛乳(飲料用) 花かつお	玉ねぎ 人参 まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ わかめふりかけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳(飲料用) 米 わかめふりかけ 花かつお
9土	しのだうどん 洋風焼きとり	干めん みりん 三温糖 油 小麦粉 三温糖 バター	かまぼこ 白しょうゆ 油揚げ しょうゆ 鶏肉 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ほうれん草 ケチャップ 玉ねぎ	牛乳 きな粉クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 三温糖 きな粉 バター 牛乳
10日						
11月	プルコギ わかめスープ バナナ ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 油 春雨 米 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 バター	豚肉 しょうゆ 赤みそ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし にはら 卸しにんにく えのき茸 乾燥わかめ 白菜 バナナ	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター
12火	ビーフンスープ キャベツのごまあえ 豆乳パン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 豆乳パン 米 油	しょうゆ 豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 まいたけ もやし キャベツ コーン缶 あさつき	牛乳 納豆ごはん	牛乳(飲料用) 米 油 納豆 しょうゆ あさつき
13水	鮭のレモン焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁 ごはん	みりん 油 三温糖 米 食パン マヨネーズ	しょうゆ 生さけ 油揚げ 水煮大豆 しょうゆ 赤みそ 牛乳(飲料用) 花かつお しょうゆ	レモン ひじき 人参 なめこ 大根 小松菜	牛乳 おかかマヨトースト	牛乳(飲料用) 食パン 花かつお しょうゆ マヨネーズ
14木	豚肉と大根のごまみそ煮 わかめの酢の物 ごはん	こんにやく すりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	大根 しめじ 人参 玉ねぎ れんこん きゅうり もやし 乾燥わかめ	牛乳 菓子ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子ゼリー
15金	鶏の新緑焼き マカロニナポリタン たまごスープ ごはん	乾燥パン粉 マヨネーズ マカロニ 油 三温糖 米 焼そば 油 天かす	鶏肉 ツナ缶 卵 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 豚挽肉	卸しにんにく 乾燥パセリ 人参 ケチャップ ピーマン あさつき えのき茸 キャベツ	牛乳 焼そば	牛乳(飲料用) 焼そば キャベツ 豚挽肉 ソース 油 天かす
16土	マーボー豆腐丼 キャベツサラダ	ごま油 片栗粉 三温糖 油 米 強力粉 グラニュー糖 オリーブオイル	豆腐 豚挽肉 赤みそ ツナ缶 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ 卸ししょうが チンゲン菜 キャベツ	牛乳 手作りパン	牛乳(飲料用) 強力粉 ドライイースト 塩 グラニュー糖 オリーブオイル
17日						
18月	鶏ごぼうの混ぜごはん 大根のみそ汁 オレンジ	米 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 油	鶏肉 しょうゆ 油揚げ 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	ごぼう まいたけ 大根 白菜 人参 オレンジ そらまめ	牛乳 そら豆蒸しパン	牛乳(飲料用) そらまめ 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 水 塩 油
19火	八宝豆腐 春雨のあえもの ごはん	油 片栗粉 ごま油 春雨 三温糖 米	豆腐 鶏肉 白しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 あさつき キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 菓子ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子ゼリー
20水	鯖の塩焼き れんこんソテー チンゲン菜のスープ ごはん	油 三温糖 米 (冷) フライドポテト 油	さわか ウインナー 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	れんこん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 大根	牛乳 フライドポテト	牛乳(飲料用) (冷) フライドポテト 塩 油
21木	せんべい汁 もやしとキャベツあえもの ごはん	せんべい こんにやく みりん 三温糖 ごま油 米 食パン コーンスターチ グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ 花かつお 牛乳(飲料用)	しめじ ごぼう 大根 白菜 人参 もやし キャベツ きゅうり 100%りんごジュース	牛乳 りんごクリームサンド	牛乳(飲料用) 食パン コーンスターチ グラニュー糖 100%りんごジュース
22金	ポークシチュー ブロッコリーサラダ ロールパン	じゃが芋 油 三温糖 小麦粉 オリーブオイル ロールパン 米	豚肉 ちくわ 牛乳(飲料用) 花かつお	玉ねぎ 人参 まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ わかめふりかけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳(飲料用) 米 わかめふりかけ 花かつお
23土	長崎ちゃんぽん風うどん 南瓜サラダ	干めん 油 マヨネーズ	豚肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ 南瓜 きゅうり	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
24日						
25月	プルコギ わかめスープ バナナ ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 油 春雨 米 マカロニ 三温糖	豚肉 しょうゆ 赤みそ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉	玉ねぎ 人参 もやし にはら 卸しにんにく えのき茸 乾燥わかめ 白菜 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
26火	カレーライス 人参サラダ 一口ゼリー	カレールウ 米 油 三温糖 オリーブオイル 焼そば 油 天かす	豚肉 牛乳(飲料用) 豚挽肉	玉ねぎ 南瓜 人参 きゅうり キャベツ キャベツ	牛乳 焼そば	牛乳(飲料用) 焼そば キャベツ 豚挽肉 ソース 油 天かす
27水	鮭のレモン焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁 ごはん	みりん 油 三温糖 米 食パン マヨネーズ	しょうゆ 生さけ 油揚げ 水煮大豆 しょうゆ 赤みそ 牛乳(飲料用) 花かつお しょうゆ	レモン ひじき 人参 なめこ 大根 小松菜	牛乳 おかかマヨトースト	牛乳(飲料用) 食パン 花かつお しょうゆ マヨネーズ
28木	豚肉と大根のごまみそ煮 わかめの酢の物 ごはん	こんにやく すりごま 三温糖 米 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 バター	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	大根 しめじ 人参 玉ねぎ れんこん きゅうり もやし 乾燥わかめ	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター
29金	鶏の新緑焼き マカロニナポリタン たまごスープ レーズンロールパン	乾燥パン粉 マヨネーズ マカロニ 油 三温糖 レーズンロールパン 米 三温糖 油	鶏肉 ツナ缶 卵 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 赤みそ 豚挽肉	卸しにんにく 乾燥パセリ 人参 ケチャップ ピーマン あさつき えのき茸 玉ねぎ	牛乳 肉みそ香ばしごはん	牛乳(飲料用) 玉ねぎ しょうゆ 米 三温糖 赤みそ 豚挽肉 油
30土	しのだうどん 洋風焼きとり	干めん みりん 三温糖 油 小麦粉 三温糖 バター	かまぼこ 白しょうゆ 油揚げ しょうゆ 鶏肉 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	ほうれん草 ケチャップ 玉ねぎ	牛乳 きな粉クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 三温糖 きな粉 バター 牛乳
31日						

※献立は都合により変わる場合があります。
 ※21日誕生日会献立です。
 ※未満児組は午前中に牛乳と補食があります。