

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	ちまき風中華おこわ バリバリきつねサラダ BLTスープ	ごま油 もち米 三温糖 米 オリーブ油	鶏ももひき肉 しょうゆ 油揚 ベーコン	しょうが 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ レタス トマト	りんごのかぶと春巻き	春巻きの皮 りんご レモン汁 グラニュー糖 サラダ油
2土	塩ラーメン キャベツのツナマヨあえ	中華そば サラダ油 いりごま 三温糖 マヨドレ	豚肉 ツナ缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく キャベツ きゅうり	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
3日						
4月						
5火						
6水						
7木	チキンカレーライス ブロッコリーのチーズあえ ヨーグルト	米 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 オリーブ油	鶏肉 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが チューブ にんにく トマト缶 ブロッコリー エリンギ	いちごホイップサンド	いちごジャム 生クリーム 食パン グラニュー糖
8金	メカジキの磯辺揚げ ほうれん草のミルクィーサラダ わかめとにんじんのみそ汁 ごはん	小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨドレ じゃが芋 米	メカジキ しょうゆ ツナ缶 赤みそ	青のり ひじき ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ 乾燥わかめ 人参	フルーツヨーグルト 菓子	もも缶 パナナ バイン缶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 菓子
9土	ピビンバ 豆腐とあさつきのスープ	ごま油 いりごま 三温糖 米	豚ひき肉 しょうゆ 豆腐 うすくちしょうゆ	もやし ほうれん草 人参 にんにく しめじ ねぎ	ゼリー 菓子	ゼリー 菓子
10日						
11月	焼きじゃがいもの野菜あんかけ かぼちゃの豆乳スープ ごはん	じゃが芋 ごま油 片栗粉 三温糖 サラダ油 米	豚肉 しょうゆ ベーコン 無調製豆乳	人参 玉ねぎ しょうが ピーマン 南瓜 コーン缶	黒糖ココア蒸しパン	黒砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア 牛乳
12火	鮭のあけぼの焼き チンゲン菜のナムル お麩と絹さやのみそ汁 ごはん	マヨドレ ごま油 三温糖 マヨネーズ いりごま 小玉麩 米	しょうゆ 生鮭 合わせみそ	人参 もやし チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ 絹さや	きな粉トースト	きな粉 バター グラニュー糖 食パン
13水	まぜこみピラフ コーンの中華スープ オレンジ	バター 米 サラダ油 ごま油 春雨	ウインナー うすくちしょうゆ	コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンアスパラ クリームコーン缶 えのき茸 あさつき オレンジ	お好みマカロニ	マカロニ ソース 花かつお 青のり マヨドレ ケチャップ 三温糖
14木	マカロニグラタン ほうれん草のスープ 豆乳パン	マカロニ バター 小麦粉 サラダ油 三温糖 豆乳パン	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ うすくちしょうゆ ウインナー	玉ねぎ しめじ コーン缶 ほうれん草 人参	鶏そぼろむすび	米 鶏ももひき肉 みりん 酒 三温糖 しょうゆ しょうが チューブ
15金	鶏ごぼう汁 納豆サラダ 青菜ごはん	サラダ油 こんにゃく マヨドレ 米 いりごま 三温糖	鶏肉 豆腐 しょうゆ うすくちしょうゆ 納豆 しらす干し 花かつお	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ねぎ コーン缶 レタス 小松菜	焼きそば	焼きそば キャベツ 豚挽肉 人参 サラダ油 ソース 青のり 花かつお ケチャップ
16土	しらすとキャベツのパスタ じゃがいものポターージュ	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 バター 三温糖 サラダ油	しらす干し うすくちしょうゆ 牛乳	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく 刻みのり	米粉のレモンケーキ	サラダ油 レモン汁 上新粉 ベーキングパウダー 無調製豆乳 三温糖 塩 粉さとう
17日						
18月	鶏のしそチーズ焼き スナッフえんどうとじゃがいものサラダ BLTスープ ごはん	マヨドレ 片栗粉 じゃが芋 三温糖 オリーブ油 米	鶏肉 ピザ用チーズ ツナ缶 スナッフえんどう ベーコン	青じそ コーン缶 人参 トマト レタス 玉ねぎ	小松菜ケーキ	小松菜 牛乳 バター 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 ずりごま
19火	小松菜とひき肉のスパゲッティ ミネストローネ パナナ	スパゲッティ 三温糖	しょうゆ 豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく しめじ 小松菜 ケチャップ 人参 トマト缶 ブロッコリー キャベツ パナナ	わかめおにぎり	米 わかめ ぶりかけ いりごま
20水	メカジキの磯辺揚げ ほうれん草のミルクィーサラダ わかめとにんじんのみそ汁 ごはん	小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨドレ じゃが芋 米	メカジキ しょうゆ ツナ缶 赤みそ	青のり ひじき ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ 乾燥わかめ 人参	フルーツヨーグルト 菓子	もも缶 パナナ バイン缶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 菓子
21木	チャプチェ 豆腐のスープ ごはん	春雨 ごま油 いりごま 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 豆腐	玉ねぎ 人参 なら にんにく しめじ ねぎ 小松菜 クリームコーン缶	いちごクリームチーズサンド	いちごジャム 食パン クリームチーズ
22金	豚丼 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	三温糖 米 サラダ油	豚肉 しょうゆ 合わせみそ	玉ねぎ しょうが チューブ えのき茸 人参 チンゲン菜 ねぎ オレンジ	カレー風味焼きポテト	じゃが芋 サラダ油 塩 純カレー
23土	ピビンバ 豆腐とあさつきのスープ	ごま油 いりごま 三温糖 米	豚ひき肉 しょうゆ 豆腐 うすくちしょうゆ	もやし ほうれん草 人参 にんにく しめじ ねぎ	米粉のブラウニー	豆腐 上新粉 片栗粉 ベーキングパウダー 純ココア グラニュー糖 100%りんごジュース 牛乳
24日						
25月	焼きじゃがいもの野菜あんかけ かぼちゃの豆乳スープ ごはん	じゃが芋 ごま油 片栗粉 三温糖 サラダ油 米	豚肉 しょうゆ ベーコン 無調製豆乳	人参 玉ねぎ しょうが ピーマン 南瓜 コーン缶	黒糖ココア蒸しパン	黒砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア 牛乳
26火	まぜこみピラフ コーンの中華スープ ゼリー	バター 米 サラダ油 ごま油 春雨	ウインナー うすくちしょうゆ	コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンアスパラ クリームコーン缶 えのき茸 あさつき	お好みマカロニ	マカロニ ソース 花かつお 青のり マヨドレ ケチャップ 三温糖
27水	鮭のあけぼの焼き チンゲン菜のナムル お麩と絹さやのみそ汁 ごはん	マヨドレ ごま油 三温糖 マヨネーズ いりごま 小玉麩 米	しょうゆ 生鮭 合わせみそ	人参 もやし チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ 絹さや	きな粉トースト	きな粉 バター グラニュー糖 食パン
28木	マカロニグラタン ほうれん草のスープ 豆乳パン	マカロニ バター 小麦粉 サラダ油 三温糖 豆乳パン	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ うすくちしょうゆ ウインナー	玉ねぎ しめじ コーン缶 ほうれん草 人参	鶏そぼろむすび	米 鶏ももひき肉 みりん 酒 三温糖 しょうゆ しょうが チューブ
29金	鶏ごぼう汁 納豆サラダ 青菜ごはん	サラダ油 こんにゃく マヨドレ 米 いりごま 三温糖	鶏肉 豆腐 しょうゆ うすくちしょうゆ 納豆 しらす干し 花かつお	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ねぎ コーン缶 レタス 小松菜	カレーチーストースト	食パン 粉チーズ マヨドレ 純カレー
30土	塩ラーメン キャベツのツナマヨあえ	中華そば サラダ油 いりごま 三温糖 マヨドレ	豚肉 ツナ缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 にんにく キャベツ きゅうり	みかんゼリー 菓子	100%オレンジジュース アガー みかん缶 グラニュー糖 菓子
31日						

\*2歳児クラスまでは午前におやつがつかます。\*午前・午後おやつに牛乳がつかます。\*都合により変更になることがあります。\*1日は子どもの日メニュー、7日は誕生会メニューです。