

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月	豚のしょうが焼き ひじきとコーンのサラダ ほうれん草のみそ汁 ごはん	三温糖 米油 小玉麩 米	豚肉 (もも) しょうゆ 白みそ	玉ねぎ おろししょうが ひじき キャベツ 人参 コーン 缶 えのき茸 ほうれん草	牛乳 いちごパウンドケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 無糖製豆乳 いちごジャム 米油
2火	厚揚げのカレー風味あんかけ なすのすまし汁 ごはん	油 三温糖 片栗粉 米	生揚げ 豚肉 (もも) しょうゆ	人参 エリンギ 玉ねぎ おろしにんにく 小松菜 あさつき しめじ なす	牛乳 みかんゼリー	牛乳(飲料用) みかん缶 100%オレンジジュース グラニュー糖 アガー 水 菓子
3水	ハム卵サンド 人参チキンサラダ スマイルポテト パンプキンポタージュ	食パン マヨネーズ マヨドレ スマイルポテト	ロースハム 卵 鶏むね肉 牛乳	レタス 人参 ごぼう 玉ねぎ 南瓜	牛乳 小松菜こんぶおにぎり	牛乳(飲料用) 米 小松菜 塩昆布 いりごま おにぎり用のり
4木	ハヤシライス トマトのさっぱり和え ヨーグルト	油 米 じゃが芋 ハヤシルー 三温糖	豚肉 (もも) しょうゆ ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 トマト もやし キャベツ	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 グロメーション ベーキングパウダー 調製豆乳 バター 人参
5金	たらのトマトソースがけ ほうれん草のソテー キャベツのスープ ごはん	片栗粉 三温糖 オリーブ油 米	たら ベーコン しょうゆ	玉ねぎ なす スッキーニ パプリカ トマト缶 ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 乾燥わかめ キャベツ	牛乳 マヨコーンパン	牛乳(飲料用) 強力粉 ドライイースト 塩 マヨネーズ 糖 コーン缶 マヨドレ
6土	かき揚げうどん ツナサラダ	干めん 小麦粉 三温糖	しょうゆ 焼ちくわ ツナ缶	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	ゆかりチーズおにぎり	米 プロセスチーズ しそ粉
7日						
8月	鶏のレモン煮 水菜のごまサラダ 豆腐のスープ ごはん	片栗粉 油 三温糖 すりごま マヨドレ 米	鶏もも肉 しょうゆ 豆腐	水菜 人参 キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ	牛乳 そらまめグラタントースト	牛乳(飲料用) 食パン10枚切り 玉ねぎ マカロニ ピザ用チーズ 油 小麦粉 調製豆乳 塩 スープの素 そらまめ
9火	いわしの蒲焼き キャベツのゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 ごはん	片栗粉 三温糖 米	いわし しょうゆ さわら 合わせ味噌	おろししょうが キャベツ きゅうり もやし しそ粉 玉ねぎ えのき茸 小松菜	牛乳 焼きそば	牛乳(飲料用) 焼きそば キャベツ もやし 人参 焼きそばソース 豚肉 (もも)
10水	カレーコロッケ ごぼうサラダ 中華コーンスープ 豆乳ロールパン	じゃが芋 パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 豆乳ロールパン	豚挽肉 しょうゆ	玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 ごぼう ねぎ 乾燥わかめ クリームコーン缶	牛乳 梅しそ焼きおにぎり	牛乳(飲料用) 米 梅干 みりん しょうゆ いりごま 大葉
11木	豚肉となすの甘酢炒め 小松菜のみそ汁 ごはん	油 ごま油 片栗粉 三温糖 米	豚肉 (もも) しょうゆ 油揚げ 合わせ味噌	人参 しめじ 玉ねぎ なす れんこん チンゲン菜 小松菜 えのき茸	牛乳 南瓜きなこ	牛乳(飲料用) 南瓜 きな粉 三温糖 油
12金	鶏みそ混ぜごはん 人参ナムル 春雨スープ	三温糖 米 こんにやく ごま油 春雨	鶏もも肉 しょうゆ 合わせ味噌	ごぼう 人参 生しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー さとう 100%オレンジジュース
13土	ブルコギ丼 わかめスープ	三温糖 ごま油 いりごま 米	豚肉 (もも) 赤みそ しょうゆ 豆腐	玉ねぎ 人参 もやしにら おろしにんにく 乾燥わかめ えのき茸	きな粉サンド	食パン きな粉 グラニュー糖 バター
14日						
15月	豚のしょうが焼き ひじきとコーンのサラダ ほうれん草のみそ汁 わかめごはん	三温糖 米油 小玉麩 米	豚肉 (もも) しょうゆ 白みそ	玉ねぎ おろししょうが ひじき キャベツ 人参 コーン 缶 えのき茸 ほうれん草	牛乳 いちごパウンドケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 無糖製豆乳 いちごジャム 米油
16火	たらのトマトソースがけ ほうれん草のソテー キャベツのスープ ごはん	片栗粉 三温糖 オリーブ油 米	たら ベーコン しょうゆ	玉ねぎ なす スッキーニ パプリカ トマト缶 ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 乾燥わかめ キャベツ	牛乳 マカロニスナック ノア・ミカ マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ 塩 油
17水	かたつむりバーグ てるてるチーズ 野菜スープ あじさいゼリー ごはん	じゃが芋 グラニュー糖 米	合いひき肉 豆腐 無糖製豆乳 スライスチーズ しょうゆ	玉ねぎ おにぎり用のり 大根 もやし 人参 アガー	牛乳 ケロケロパン	牛乳(飲料用) 強力粉 ドライイースト 塩 水 米油 ほうれん草 パウダー 三温糖 純ココア 粉さとう
18木	ハヤシライス トマトのさっぱり和え ヨーグルト	油 米 じゃが芋 ハヤシルー 三温糖	豚肉 (もも) しょうゆ ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 トマト もやし キャベツ	牛乳 ココアプリン りんごジュース	純ココア アガー 水 牛乳 生クリーム グラニュー糖 菓子 100%りんごジュース
19金	ハム卵サンド 人参チキンサラダ スマイルポテト パンプキンポタージュ	食パン マヨネーズ マヨドレ スマイルポテト	ロースハム 卵 鶏むね肉 牛乳	レタス 人参 ごぼう 玉ねぎ 南瓜	牛乳 小松菜こんぶおにぎり	牛乳(飲料用) 米 小松菜 塩昆布 いりごま おにぎり用のり
20土	かき揚げうどん ツナサラダ	干めん 小麦粉 三温糖	しょうゆ 焼ちくわ ツナ缶	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	ゆかりチーズおにぎり	米 プロセスチーズ しそ粉
21日						
22月	鶏のレモン煮 水菜のごまサラダ 豆腐のスープ ごはん	片栗粉 油 三温糖 すりごま マヨドレ 米	鶏もも肉 しょうゆ 豆腐	水菜 人参 キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ	牛乳 そらまめグラタントースト	牛乳(飲料用) 食パン10枚切り 玉ねぎ マカロニ ピザ用チーズ 油 小麦粉 調製豆乳 塩 スープの素 そらまめ
23火	いわしの蒲焼き キャベツのゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 ごはん	片栗粉 三温糖 米	いわし しょうゆ さわら 合わせ味噌	おろししょうが キャベツ きゅうり もやし しそ粉 玉ねぎ えのき茸 小松菜	牛乳 焼きそば	牛乳(飲料用) 焼きそば キャベツ もやし 人参 焼きそばソース 豚肉 (もも)
24水	カレーコロッケ ごぼうサラダ 中華コーンスープ ミルクロールパン	じゃが芋 パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 ミルクロールパン	豚挽肉 しょうゆ	玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 ごぼう ねぎ 乾燥わかめ クリームコーン缶	牛乳 梅しそ焼きおにぎり	牛乳(飲料用) 米 梅干 みりん しょうゆ いりごま 大葉
25木	豚肉となすの甘酢炒め 小松菜のみそ汁 ごはん	油 ごま油 片栗粉 三温糖 米	豚肉 (もも) しょうゆ 油揚げ 合わせ味噌	人参 しめじ 玉ねぎ なす れんこん チンゲン菜 小松菜 えのき茸	牛乳 南瓜きなこ	牛乳(飲料用) 南瓜 きな粉 三温糖 油
26金	鶏みそ混ぜごはん 人参ナムル 春雨スープ	三温糖 米 こんにやく ごま油 春雨	鶏もも肉 しょうゆ 合わせ味噌	ごぼう 人参 生しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ	牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー さとう 100%オレンジジュース
27土	ブルコギ丼 わかめスープ	三温糖 ごま油 いりごま 米	豚肉 (もも) 赤みそ しょうゆ 豆腐	玉ねぎ 人参 もやしにら おろしにんにく 乾燥わかめ えのき茸	菓子 ヨーグルト	菓子 ヨーグルト
28日						
29月	厚揚げのカレー風味あんかけ なすのすまし汁 メロン ごはん	油 三温糖 片栗粉 米	生揚げ 豚肉 (もも) しょうゆ	人参 エリンギ 玉ねぎ おろしにんにく 小松菜 あさつき しめじ なす メロン	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 調製豆乳 バター 人参
30火	ロヒケイット リハマカロニ・ラーティッコ 豆乳ロールパン	じゃが芋 バター マカロニ 豆乳ロールパン	生さけ 牛乳 ピザ用チーズ 卵 豚挽肉	人参 玉ねぎ しめじ	牛乳 スタミナ納豆ごはん	牛乳(飲料用) 鶏ももひき肉 納豆 塩 しょうゆ 油 米 おろししょうが おろしにんにく みりん 三温糖 合わせ味噌 あさつき

*都合により献立が変更になる場合があります。
 *乳児クラスは上記の他に午前の補食があります。
 *9・23日 乳児クラスはいわしが鯖になります。
 *15日のわかめごはんは防災食のわかめごはんです。
 *17日 梅雨の献立です。
 *30日 世界の料理「フィンランド」です。