

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱ゆかりとなる食品	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	厚揚げと小松菜の炒め煮 白菜のすまし汁 ごはん	三温糖 ごま油 片栗粉 米	鶏もも肉 生揚げ 白しょうゆ うすくちしょうゆ	小松菜 人参 玉ねぎ まいたけ エリンギ 白菜 えのき茸 あさつき	人参蒸しパン	小麦粉 人参 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳
2火	鶏マヨ そら豆のごま和え 玉ねぎのスープ ごはん	マヨドレ 片栗粉 サラダ油 さとう すりごま 米	鶏もも肉 しょうゆ ちくわ うすくちしょうゆ	にんにく しょうがチューブ レモン汁 そらまめ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ウイナーピラフ	米 ウイナー 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 オリーブ油
3水	焼売 春雨サラダ にらの中華スープ ごはん	片栗粉 さとう ごま油 しゅうまいの皮 春雨 三温糖 米	豚ひき肉 豆腐 しょうゆ ロースハム うすくちしょうゆ	玉ねぎ しいたけ しょうがチューブ 人参 きゅうり にら もやし コーン缶	ピーチゼリー 菓子	もも缶 アガー グラニュー糖 水 菓子
4木	カラフルミートサラダ コンソープ 豆乳パン	サラダ油 じゃが芋 三温糖 マヨドレ 豆乳パン	豚肉 しょうゆ	まいたけ 玉ねぎ アスパラガス 赤パプリカ ビーマン 人参 コーン缶 キャベツ もやし クリームコーン缶	マカロニチーズガレット	マカロニ コンソメ ビザ用チーズ
5金	さわらのパタポン焼き ほうれん草のソテー 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	小麦粉 バター オリーブ油 さとう 米	さわら しょうゆ 豆腐 赤みそ	ほうれん草 もやし コーン缶 人参 ねぎ 乾燥わかめ	小倉クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳 ゆで大豆缶
6土	高野豆腐のそぼろごはん じゃがいものみそ汁	サラダ油 三温糖 米 じゃが芋	高野豆腐 鶏ももひき肉 しょうゆ 合わせみそ	人参 ねぎ しめじ 小松菜 えのき茸	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
7日						
8月	鮭の梅みそ焼き ジャーマンポテト 小松菜のすまし汁 ごはん	三温糖 じゃが芋 サラダ油 米	生鮭 白味噌 ベーコン しょうゆ 白しょうゆ	梅干 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし まいたけ	焼きうどん	豚肉 キャベツ 人参 サラダ油 しょうゆ 花かつお みりん 塩 乾パン
9火	焼肉丼 きゅうりの梅しそ和え もずくのスープ バナナ	ごま油 米	豚肉 しょうゆ	玉ねぎ 人参 にら もやし しょうがチューブ にんにく しょうがチューブ きゅうり キャベツ 大葉 梅干 もずく えのき茸 バナナ	ポテトボール	じゃが芋 小麦粉 塩 コンソメ サラダ油 ケチャップ
10水	アスパラのペペロンチーノ マセドアンサラダ チキンスープ	スパゲッティ オリーブ油 さつま芋 マヨドレ	ベーコン 薄ロしょうゆ ヨーグルト 鶏肉 うすくちしょうゆ	赤パプリカ 玉ねぎ キャベツ アスパラガス にんにく 人参 きゅうり コーン缶 エリンギ	梅しそおにぎり	米 梅干 花かつお すりこぎ みりん しょうゆ 青じそ おにぎり用のり
11木	てるてる坊主ドライカレー あじさいサラダ フロccoliスープ	米 オリーブ油 三温糖	豚ひき肉 スライスチーズ しょうゆ	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうがチューブ にんにく ケチャップ きゅうり キャベツ 紫キャベツ コーン缶 フロccoli ねぎ もやし	あじさい蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 いちごジャム ほうれん草 紫芋パウダー
12金	鶏肉の塩だれ炒め 切干大根のみそ汁 ごはん	サラダ油 米	鶏肉 油揚げ 合わせ味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ レモン汁 にんにく 切干大根 あさつき	のり塩トースト	食パン 青のり 粉チーズ 塩 オリーブ油
13土	ちゃんぽん風うどん ほうれん草のごまあえ	干めん サラダ油 すりごま 三温糖	豚肉 かまぼこ うすくちしょうゆ しょうゆ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
14日						
15月	冬瓜汁 ひじきの炒め煮 枝豆と塩昆布のまぜごはん	こんにゃく 三温糖 サラダ油 米	豆腐 鶏肉 白しょうゆ 油揚げ しょうゆ 枝豆 ツナ缶 うすくちしょうゆ	冬瓜 人参 干しいたけ 小松菜 ひじき 塩昆布	オレンジクリームサンド	食パン 100%オレンジジュース グラニュー糖 コンスターチ
16火	鶏マヨ そら豆のごま和え 玉ねぎのスープ ごはん	マヨドレ 片栗粉 サラダ油 さとう すりごま 米	鶏もも肉 しょうゆ ちくわ うすくちしょうゆ	にんにく しょうがチューブ レモン汁 そらまめ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ウイナーピラフ	米 ウイナー 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 オリーブ油
17水	焼売 春雨サラダ にらのスープ ごはん	片栗粉 さとう ごま油 しゅうまいの皮 春雨 三温糖 米	豚ひき肉 豆腐 しょうゆ ロースハム うすくちしょうゆ	玉ねぎ しいたけ しょうがチューブ 人参 きゅうり にら もやし コーン缶	ピーチゼリー 菓子	もも缶 アガー グラニュー糖 水 菓子
18木	カラフルミートサラダ コンソープ 豆乳パン	サラダ油 じゃが芋 三温糖 マヨドレ 豆乳パン	豚肉 しょうゆ	まいたけ 玉ねぎ アスパラガス 赤パプリカ ビーマン 人参 コーン缶 キャベツ もやし クリームコーン缶	マカロニチーズガレット	マカロニ コンソメ ビザ用チーズ
19金	さわらのパタポン焼き ほうれん草のソテー 豆腐のみそ汁 ごはん	小麦粉 バター オリーブ油 さとう 米	さわら しょうゆ 豆腐 赤みそ	ほうれん草 もやし コーン缶 人参 えのき茸 乾燥わかめ	小倉クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳 ゆで大豆缶
20土	ガバオ風ライス じゃがいもスープ	三温糖 サラダ油 米 じゃが芋	豚ひき肉 しょうゆ うすくちしょうゆ	玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 人参 コーン缶	わかめとしらすのチヂミ	しらす干し 小麦粉 にら 玉ねぎ だし汁 いりごま ごま油 しょうゆ 乾燥わかめ
21日						
22月	厚揚げと豚肉のうま煮 白菜のすまし汁 ごはん バナナ	三温糖 ごま油 片栗粉 米	鶏もも肉 生揚げ 白しょうゆ うすくちしょうゆ	小松菜 人参 玉ねぎ まいたけ エリンギ 白菜 えのき茸 あさつき バナナ	人参蒸しパン	小麦粉 人参 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳
23火	焼肉丼 きゅうりの梅しそ和え もずくのスープ	ごま油 米	豚肉 しょうゆ	玉ねぎ 人参 にら もやし おろしにんにく しょうがチューブ きゅうり キャベツ 大葉 梅干 もずく えのき茸	ポテトフライ	じゃが芋 小麦粉 塩 コンソメ サラダ油 ケチャップ
24水	アスパラのペペロンチーノ マセドアンサラダ チキンスープ	スパゲッティ オリーブ油 さつま芋 マヨドレ	ベーコン 薄ロしょうゆ ヨーグルト 鶏肉 うすくちしょうゆ	赤パプリカ 玉ねぎ キャベツ アスパラガス にんにく 人参 きゅうり コーン缶 エリンギ	梅しそおにぎり	米 梅干 花かつお すりこぎ みりん しょうゆ 青じそ おにぎり用のり
25木	チキンカツカレー スターサラダ ぶどうゼリー	じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 黒砂糖 米 パン粉 マヨドレ	豚挽肉 鶏肉	人参 玉ねぎ しょうがチューブ にんにく トマト缶 オクラ もやし キャベツ	メダルクッキー	小麦粉 バター グラニュー糖
26金						
27土	ちゃんぽん風うどん ほうれん草のごまあえ	干めん サラダ油 すりごま 三温糖	豚肉 かまぼこ うすくちしょうゆ しょうゆ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
28日						
29月	鮭の梅みそ焼き ジャーマンポテト 小松菜のすまし汁 ごはん	三温糖 じゃが芋 サラダ油 米	生鮭 白味噌 ベーコン しょうゆ 白しょうゆ	梅干 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし まいたけ	焼きうどん	豚肉 キャベツ 人参 ゆでうどん サラダ油 しょうゆ 花かつお みりん 塩
30火	鶏肉の塩だれ炒め 切干大根のみそ汁 ごはん オレンジ	サラダ油 米	鶏肉 油揚げ 合わせ味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ レモン汁 にんにく 切干大根 あさつき オレンジ	のり塩トースト	食パン 青のり 粉チーズ 塩 オリーブ油

※2歳児クラスまでは午前おやつがつきます。※午前・午後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。※11日は梅雨献立です。※25日は運動会応援献立です。