

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	のり塩チキン キャベツのおかか和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	さとう 米	鶏肉 かつおソフト削り	青のり キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ 乾燥わかめ えのき茸	おさつきな粉	さつま芋 油 さとう きな粉
2火	メカジキのゆかり揚げ のりナムル もずくのみそ汁 ごはん	米粉 油 ごま油 米	メカジキ 豆腐 赤味噌	しそ粉 もやし きゅうり 人参 刻みのり もずく あさつき しめじ	フルーツ杏仁	粉寒天 グラニュー糖 牛乳 水 みかん缶 もも缶 バナナレモン
3水	ポロネーゼ ポテトスープ 食パン パイナップル	スパゲッティ 油 じゃが芋 食パン	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー (無着色)	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズ トマト缶 刻しんにく ケチャップ スッキーニ 小松菜 パイナップル	焼きもちろこしおにぎり	米 とうもろこし しょうゆ みりん バター
4木	鶏じゃが なすのみそ汁 ごはん	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	鶏もも肉 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 しめじ なす あさつき もやし	黒糖蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
5金	マーボー丼 チンゲン菜のスープ ゼリー	ごま油 さとう 片栗粉 米	豚ひき肉 豆腐 赤味噌	人参 玉ねぎ 刻ししょうが 刻しんにく チンゲン菜 えのき もやし ゼリー	ツナサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ
6土	かき揚げうどん ツナサラダ	干めん 小麦粉 さとう	ちくわ ツナ缶	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	ゆかりチーズおにぎり	米 ゆかり粉 プロセスチーズ
7日						
8月	ビーフンスープ ブロッコリーのマヨ和え 菜飯ごはん	ビーフン ごま油 マヨドレ 米	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 干しいたけ 刻ししょうが ブロッコリー 人参 コーン缶 菜めし粉	ひじき芋もち	じゃが芋 ひじき 片栗粉 しょうゆ さとう 水
9火	鱈のコーンフレーク焼き ひじきの炒め煮 オクラのみそ汁 ごはん	マヨドレ コーンフレーク 油 さとう 米	鱈 ちくわ 合わせ味噌	ひじき 人参 玉ねぎ オクラ なす しいたけ	しょうゆラーメン	中華めん ねぎ もやし しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま油 だし汁
10水	スタミナ炒め 豆腐のすまし汁 ごはん	ごま油 さとう 米	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ もやし にら 刻ししょうが 刻しんにく 乾燥わかめ ねぎ	ココアバナナケーキ	バナナ 米粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳 純ココア
11木	パンプキンカレー 春雨サラダ ヨーグルト	黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 春雨 さとう ごま油 いりごま	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 スッキーニ 南瓜 刻ししょうが 刻しんにく ダイズ トマト缶 きゅうり もやし	お麩のみたらし団子風	麩 水 三温糖 みりん しょうゆ 片栗粉
12金	BBQチキン キャベツソテー レタスとトマトのスープ 食パン バナナ	さとう 油 食パン	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 とうもろこし レタス トマト もやし バナナ	梅しそおにぎり	米 梅干 みりん 大葉 ツナ缶 おにぎり用のり
13土	ブルコギ丼 わかめスープ	さとう 油 ごま油 いりごま 米	豚肉 赤味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし にら 刻しんにく 乾燥わかめ えのき	きな粉サンド	きな粉 グラニュー糖 バター 食パン
14日						
15月	のり塩チキン キャベツのおかか和え 玉ねぎのすまし汁 ごはん	さとう 米	鶏肉 かつおソフト削り	青のり キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ 乾燥わかめ えのき茸	おさつきな粉	さつま芋 油 さとう きな粉
16火	メカジキのゆかり揚げ のりナムル もずくのみそ汁 ごはん	米粉 油 ごま油 米	メカジキ 豆腐 赤味噌	しそ粉 もやし きゅうり 人参 刻みのり もずく あさつき しめじ	フルーツ杏仁	粉寒天 グラニュー糖 牛乳 水 みかん缶 もも缶 バナナレモン
17水	ポロネーゼ ポテトスープ 食パン パイナップル	スパゲッティ 油 じゃが芋 食パン	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー (無着色)	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズ トマト缶 刻しんにく ケチャップ スッキーニ 小松菜 パイナップル	焼きもちろこしおにぎり	米 とうもろこし しょうゆ みりん バター
18木	鶏じゃが なすのみそ汁 ごはん	じゃが芋 しらたき 油 さとう 米	鶏もも肉 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 しめじ なす あさつき もやし	黒糖蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳
19金	マーボー丼 チンゲン菜のスープ ゼリー	ごま油 さとう 片栗粉 米	豚ひき肉 豆腐 赤味噌	人参 玉ねぎ 刻ししょうが 刻しんにく チンゲン菜 えのき もやし ゼリー	ツナサンド	食パン ツナ缶 マヨドレ
20土	かき揚げうどん ツナサラダ	干めん 小麦粉 さとう	ちくわ ツナ缶	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	ゆかりチーズおにぎり	米 ゆかり粉 プロセスチーズ
21日						
22月	ビーフンスープ ブロッコリーのマヨ和え 菜飯ごはん	ビーフン ごま油 マヨドレ 米	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 干しいたけ 刻ししょうが ブロッコリー 人参 コーン缶 菜めし粉	ひじき芋もち	じゃが芋 ひじき 片栗粉 しょうゆ さとう 水
23火	鱈のコーンフレーク焼き ひじきの炒め煮 オクラのみそ汁 ごはん	マヨドレ コーンフレーク 油 さとう 米	鱈 ちくわ 合わせ味噌	ひじき 人参 玉ねぎ オクラ なす しいたけ	しょうゆラーメン	中華めん ねぎ もやし しょうゆ 鶏がらスープの素 ごま油 だし汁
24水	チキンライス キャベツのサラダ 小松菜のスープ	油 米 ごま油 さとう	鶏肉 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ダイズ トマト缶 ケチャップ キャベツ きゅうり 小松菜 えのき	あじさいゼリー	100%りんごジュース 粉寒天 100%ぶどうジュース アガー グラニュー糖 みかん缶
25木	パンプキンカレー 春雨サラダ ヨーグルト	黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 春雨 さとう ごま油 いりごま	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 スッキーニ 南瓜 刻ししょうが 刻しんにく ダイズ トマト缶 きゅうり もやし	お麩のみたらし団子風	麩 水 三温糖 みりん しょうゆ 片栗粉
26金	BBQチキン キャベツソテー レタスとトマトのスープ 食パン バナナ	さとう 油 食パン	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 とうもろこし レタス トマト もやし バナナ	梅しそおにぎり	米 梅干 みりん 大葉 ツナ缶 おにぎり用のり
27土	ブルコギ丼 わかめスープ	さとう 油 ごま油 いりごま 米	豚肉 赤味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし にら 刻しんにく 乾燥わかめ えのき	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
28日						
29月	スタミナ炒め 豆腐のすまし汁 ごはん	ごま油 さとう 米	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ もやし にら 刻ししょうが 刻しんにく 乾燥わかめ ねぎ	ココアバナナケーキ	バナナ 米粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 牛乳 純ココア
30火	たらのトマトソースかけ ほうれん草のごま和え あげのみそ汁 ごはん	片栗粉 油 さとう すりごま 米	たら 油揚げ 合わせ味噌	玉ねぎ 刻しんにく ダイズ トマト缶 ケチャップ ほうれん草 人参 もやし なす ねぎ	レモンラスク	食パン バター グラニュー糖 レモン汁

*2歳児クラスまで午前おやつがつきます。*午前と午後の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。