

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	こいのぼり寿司 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え たけのこのすまし汁	さとう 米 三温糖 ごんにやく すりごま	サケフレーク スライスチーズ 鶏肉	だし昆布 焼きのり きゅうり 玉ねぎ マーマレード ほうれん草 人参 ねぎ 乾燥わかめ たけのこ水煮	かしわもち風蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 ほうれん草 塩 ゆで小豆缶
2土	塩ラーメン ジャーマンポテト	中華めん ごま油 じゃが芋 油	豚肉 ウインナー（無着色）	ねぎ もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく 玉ねぎ 卸しにんにく	鮭と塩昆布のおにぎり	米 サケフレーク おにぎり用のり 塩昆布
3日						
4月						
5火						
6水						
7木	ツナとひじきの混ぜご飯 高野豆腐のみそ汁 ゼリー	さとう 米	ツナ缶 合わせ味噌 高野豆腐	人参 ひじき 干しいたけ 玉ねぎ 乾燥わかめ ゼリー	大学いも	さつま芋 油 しょうゆ さとう みりん 水
8金	カツオの甘辛ソース 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 ごはん	片栗粉 油 三温糖 さとう ごま油 米	カツオ 豆腐 花かつお ウインナー（無着色） 赤味噌	卸ししょうが 卸しにんにく 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ なめこ	マシュマロクリスピー	マシュマロ コーンフレーク バター
9土	ロコモコ丼 ポテトスープ	バター じゃが芋	合いびき肉	玉ねぎ ケチャップ レタス トマト えのき 人参	ココアマールクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア さとう バター
10日						
11月	チャプチェ 豆腐のスープ ごはん	春雨 さとう ごま油 すりごま 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ならしめじ 卸しにんにく 卸ししょうが 小松菜 えのき	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう パナナ もも缶 バイン缶 オレンジ
12火	鯖の西京焼き 小松菜のごま和え わかめのすまし汁 ごはん	すりごま さとう 米	さわら 西京みそ ちくわ	小松菜 もやし 人参 えのき 乾燥わかめ 玉ねぎ	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし たら 塩 鶏からスープの素 さとう しょうゆ ごま油
13水	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのスープ 人参サラダ ごはん	三温糖 じゃが芋 ごま油 さとう 米	鶏肉 ウインナー（無着色） ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ 人参 エリンギ なす にんにく ダイストマト缶 しめじ ブロッコリー もやし きゅうり	米粉ときな粉のクッキー	米粉 きな粉 バター 黒砂糖 みりん 水 油 しょうゆ
14木	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	じゃが芋 黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 マヨドレ オリーブ油 三温糖	豚肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト缶 キャベツ きゅうり オレンジ	かぼちゃプリン	南瓜 さとう 牛乳 アガー
15金	ポテトグラタン チンゲン菜のスープ 食パン	じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	しめじ 玉ねぎ コーン缶 アスパラガス チンゲン菜 もやし えのき 南瓜	ツナと青のりのおにぎり	米 ツナ缶 しょうゆ 青のり みりん かつおぶし
16土	塩ラーメン ジャーマンポテト	中華めん ごま油 じゃが芋 油	豚肉 ウインナー（無着色）	ねぎ もやし 人参 コーン缶 おろしにんにく 玉ねぎ 卸しにんにく	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
17日						
18月	鶏ちゃんこ汁 納豆サラダ 菜飯ごはん パナナ	いりごま 片栗粉 ごま油 油 マヨドレ 米	鶏ひき肉 合わせ味噌 納豆	キャベツ もやし 人参 卸ししょうが 卸しにんにく レタス コーン缶 菜めし粉 パナナ	きな粉蒸しパン	グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 きな粉 米粉
19火	カツオの甘辛ソース 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 ごはん	片栗粉 油 三温糖 さとう ごま油 米	カツオ 豆腐 花かつお ウインナー（無着色） 赤味噌	卸ししょうが 卸しにんにく 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ なめこ	マシュマロクリスピー	マシュマロ コーンフレーク バター
20水	鶏のから揚げ そら豆とポテトのサラダ レタスのスープ ごはん	片栗粉 油 じゃが芋 マヨドレ ごま油 米	鶏もも肉 ベーコン	卸しにんにく 卸ししょうが 人参 そら豆 レタス しめじ もやし	黒ごまスティック	小麦粉 片栗粉 バター 黒ごま 牛乳 三温糖
21木	ホイコーロー 春雨スープ ごはん	ごま油 さとう 春雨 米	豚肉 赤味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 卸しにんにく 卸ししょうが エリンギ もやし なら	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳 グラニュー糖 アガー みかん缶 水 さとう レモン
22金	ツナとひじきの混ぜご飯 高野豆腐のみそ汁 ゼリー	さとう 米	ツナ缶 合わせ味噌 高野豆腐	人参 ひじき 干しいたけ 玉ねぎ 乾燥わかめ ゼリー	大学いも	さつま芋 油 しょうゆ さとう みりん 水
23土	ロコモコ丼 ポテトスープ	バター じゃが芋	合いびき肉	玉ねぎ ケチャップ レタス トマト えのき 人参	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
24日						
25月	チャプチェ 豆腐のスープ ごはん	春雨 さとう ごま油 すりごま 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ならしめじ 卸しにんにく 卸ししょうが 小松菜 えのき	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう パナナ もも缶 バイン缶 オレンジ
26火	鯖の西京焼き 小松菜のごま和え わかめのすまし汁 ごはん	すりごま さとう 米	さわら 西京みそ ちくわ	小松菜 もやし 人参 えのき 乾燥わかめ 玉ねぎ	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし たら 塩 鶏からスープの素 さとう しょうゆ ごま油
27水	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのスープ 人参サラダ ごはん	三温糖 じゃが芋 ごま油 さとう 米	鶏肉 ウインナー（無着色） ツナ缶 しょうゆ	玉ねぎ 人参 エリンギ なす にんにく ダイストマト缶 しめじ ブロッコリー もやし きゅうり	米粉ときな粉のクッキー	米粉 きな粉 バター 黒砂糖 みりん 水 油 しょうゆ
28木	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	じゃが芋 黒砂糖 バター 小麦粉 油 米 マヨドレ オリーブ油 三温糖	豚肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト缶 キャベツ きゅうり オレンジ	かぼちゃプリン	南瓜 さとう 牛乳 アガー
29金	ポテトグラタン チンゲン菜のスープ 食パン	じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	鶏肉 牛乳 ピザ用チーズ	しめじ 玉ねぎ コーン缶 アスパラガス チンゲン菜 もやし えのき 南瓜	ツナと青のりのおにぎり	米 ツナ缶 しょうゆ 青のり みりん かつおぶし
30土	ねぎ塩豚丼 もやしのみそ汁	ごま油 米	豚肉 合わせ味噌	ねぎ もやし 玉ねぎ 卸しにんにく レモン あさつき えのき	ジャムサンド	食パン いちごジャム
31日						

\* 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。