

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	フルーツ ジャムパン 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、油、コッペンパン	牛乳、豚こま肉、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、いちごジャム	せんべい 牛乳	17	月	ごはん 鶏肉レモン揚げ 春雨の中華いため すまし汁	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、かつお節	みかん、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
2	日							18	火	ごはん 豚だれい ほうれん草の酢みそあえ 豆乳スープ	さつまいものてんぷら 牛乳	さつまいも、米、てんぷら粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、調整豆乳、白みそ、鶏もも肉、ちくわ	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが	せんべい 牛乳
3	月	ごはん 刺身パセリソース焼き ほうれん草のサラダ みそ汁	フルーツ やきそば 野菜ソース	米、焼きそばめん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、白みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節	りんご、ほうれんそう、もやし、キャベツ、だいこん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、たまねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	19	水	パン クリームシチュー りんごサラダ フルーツ	肉まん 牛乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、強力粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)	せんべい 牛乳
4	火	ごはん ポークカレー ひじきのごまあえ フルーツ	みそ蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、バター、油揚げ、脱脂粉乳、白みそ、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき、干しぶどう	せんべい 牛乳	20	木	ごはん マーボー豆腐 白菜のごまマヨあえ みそ汁	チーズトースト 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ、ツナ水煮缶、油揚げ、粉チーズ、すりごま、かつお節	みかん、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
5	水	ごはん 鮭塩こうじやき ごもくきんぴら みそ汁	フルーツ いなりずし 牛乳	米、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、豚肉(ロース)、ごま、かつお節	りんご、かぶ、にんじん、ごぼう、ピーマン、かぶ、葉、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	21	金	ごはん 白身魚のてりやき 野菜のナムル みそ汁	たこやき 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、コーンスターチ、ごま油、砂糖	牛乳、かれい、白みそ、かつお節	みかん、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	木	ごはん ポークビーンズ 切干大根炒り煮 みそ汁	フルーツ チーズおかわおにぎり 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、だいたい水煮缶詰、白みそ、油揚げ、チーズ、かつお節、ごま、バター	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり	せんべい 牛乳	22	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	金	さつまいもごはん 鶏肉からあげ はるさめの酢の物 みそ汁	フルーツ にゅうめん 牛乳	米、干しとうめん、さつまいも、片栗粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、ちくわ、かつお節	みかん、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、にら、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	23	日						
8	土	運動会						24	月	ごはん 豚肉のりんごソースやき さつまいものごまサラダ すまし汁	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、調整豆乳、つぶあん、ごま	みかん、ブロッコリー、コーン缶、りんご、こんぶ(だし用)、こまつな、カットわかめ	せんべい 牛乳
9	日							25	火	ごはん チキンカレー もやしのサラダ フルーツ	さくさくクッキー 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、上新粉、ショートニング、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳、すりごま	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶	せんべい 牛乳
10	月	体育の日						26	水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき 筑前煮 すまし汁	豚肉としょうがのごはん 牛乳	米、板こんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、ちくわ、豚肉(ロース)、白みそ、かつお節	りんご、だいこん、にんじん、万能ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、しめじ、カットわかめ	せんべい 牛乳
11	火	ごはん ごまやきにく きゅうりとちくわのサラダ すまし汁	フルーツ シュガートースト 牛乳	米、食パン、マーガリン、マヨネーズ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、ごま、凍り豆腐、かつお節、白みそ	みかん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳	27	木	ごはん 豚肉甘酢ソテー ほうれん草のいそべあえ みそ汁	きなこの揚げパン 牛乳	米、コッペンパン、さといも、油、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま肉、白みそ、油揚げ、きな粉、かつお節、ごま	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ピーマン、のり佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
12	水	ごはん タンドリーチキン キャベツのおかかあえ みそ汁	フルーツ クロックムッシュ 牛乳	米、食パン、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、かつお節、白みそ、ピザ用チーズ、バター	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 せんべい	28	金	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ みそ汁	カレーピラフ 牛乳	米、しらたき、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
13	木	けんちんうどん わかめの酢の物 りんご	フルーツ 鹿布とツナのまぜごはん 牛乳	干しうどん、米、さといも、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	りんご、きゅうり、だいこん、ねぎ、こんぶ佃煮、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	29	土	ごはん 鶏肉トマト煮 ほうれん草おかかあえ すまし汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、小麦粉	鶏もも肉、バター、かつお節、凍り豆腐	みかん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	金	たきこみごはん カレイフライ キャベツのサラダ すまし汁	フルーツ かぼちゃホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、パン粉、小麦粉、焼ふ	牛乳、かれい、豆乳、油揚げ、鶏もも肉、卵、かつお節	ぶどう、キャベツ、トマト、コーン缶、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	30	日						
15	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	フルーツ ゼリー・おかし 牛乳	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、コーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳	31	月	ごはん ハンバーグ 小松菜の納豆あえ みそ汁	きのこスパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、挽きわり納豆、卵、豚こま肉、白みそ、かつお節、しらす干し	みかん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
16	日														

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆お誕生日会は14日です。  
 ☆麦茶がでています。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。  
 ☆みかん、りんご、ぶどう、かきのいずれかです。

