



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
1	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	きなこポーロ 牛乳	米、サラダ油 小麦粉、白ごま	豚小間肉、ちくわ 絹ごし豆腐、白味噌 黄な粉、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン こんにやく、しめじ、なめこ オレンジ	牛乳 おかし
2	火	ごはん タンダーチキン 三色サラダ 春雨と青梗菜のスープ りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、サラダ油 春雨、米、	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 牛乳	もやし、きゅうり、大根 にんじん、ちんげんさい りんご、えのき、しめじ	牛乳 おかし
3	水	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 白菜のおひたし 清汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	やきそば 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ やきそば麺	かれい、ちくわ 豚こま肉、 牛乳	コーンクリーム、白菜 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、オレンジ 玉ねぎ、ピーマン	牛乳 おかし
4	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 さとう、ごま油、ごま 米粉、チーズ	大豆水煮、鶏ひき肉 白味噌、 牛乳	ごぼう、にんじん、切干大根 きゅうり、もやし、えのき わかめ、りんご、	牛乳 おかし
5	金	きつねうどん れんこんの酢の物 巨峰	レモンマドレーヌ 牛乳	うどん、さとう、みりん 米、ごま、小麦粉	鶏小間肉、油揚げ ちりめん、花巻 牛乳、豆乳	にんじん、ねぎ れんこん、きゅうり、巨峰	牛乳 おかし
6	土	運動会					
7	日						
8	月	体育の日					
9	火	ポークカレー 中華サラダ オレンジ	りんご寒天 牛乳	米、じゃがいも カレールウ さとう、ごま油、ごま	豚小間肉、ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 大根、きゅうり、もやし オレンジ、りんご缶	牛乳 おかし
10	水	食パン ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コーン入り野菜スープ 柿	チャーハン 牛乳	食パン マカロニ、サラダ油 小麦粉、さとう 米、ごま油、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚ひき肉、ちりめん 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ トマト、きゅうり、コーン 柿、長ねぎ	牛乳 おかし
11	木	ごはん カジキのみそ焼き れんこんきんぴら 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	焼きうどん(ソース味) 牛乳	米、小麦粉、みりん サラダ油、ごま油 うどん	かじき、白味噌 ちくわ、豚小間肉 牛乳	レンコン、ピーマン、にんじん わかめ、りんご、 玉ねぎ	牛乳 おかし
12	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 五目煮豆 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、さとう みりん、 ホットケーキミックス	鶏もも肉、大豆水煮 ちくわ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマ にんじん、こんにやく、いんげ 切干大根、小松菜、オレンジ	牛乳 おかし
13	土	ごはん 高野豆腐の煮物 ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、 ごま、ごま油 じゃがいも、 ホットケーキミックス	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌、 豆乳 牛乳	にんじん、だいこん、 絹さや、ブロッコリー、玉ねぎ りんご	牛乳 おかし
14	日						
15	月	豆乳ちゃんぽん さつま芋の甘煮 りんご	ジャムトースト 牛乳	焼きそば麺、サラダ油 さつま芋、 食パン、	豚小間肉、豆乳 白味噌、ちくわ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん 長ネギ、しめじ、コーン いんげん、りんご、いちご	牛乳 おかし
16	火	ごはん 鮭の塩麹焼き ほうれん草のおかか和え 清汁(オクラ・豆腐) オレンジ	クリームパスタ 牛乳	米、 スパゲティ、小麦粉	鮭、花巻 絹ごし豆腐、 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、オクラ オレンジ、にんじん、玉ねぎ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
17	水	豚肉きのこ丼 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう みりん、ごま 春雨 エッグケアマヨネーズ バターロール、油	豚ひき肉、油揚げ 白味噌 きなこ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ にんじん、きゅうり、 大根、りんご	牛乳 おかし
18	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 リヨネーズポテト 豆乳スープ(コーン・人参) 柿	ひじきごはん 牛乳	米、小麦粉、 サラダ油、じゃがいも 米、	鶏もも肉、 豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、にんじん コーンクリーム、柿 ひじき、	牛乳 おかし
19	金	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 中華スープ(キャベツ・コーン) みかん	ふかし芋 牛乳	米、サラダ油 ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ さつま芋	豚小間肉、白味噌 ツナ缶、 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ ひじき、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン みかん	牛乳 おかし
20	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	苺ジャム蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、さとう 片栗粉、かぼちゃ ホットケーキミックス 苺ジャム	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、もやし オレンジ	牛乳 おかし
21	日						
22	月	チキンカレー ツナサラダ りんご	ナポリタン 牛乳	米、じゃがいも カレールウ サラダ油 スパゲティ	鶏小間肉 ツナ缶、 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン りんご、もやし、	牛乳 おかし
23	火	ごはん 豆腐のつくね焼き 切干大根の煮物 味噌汁(しめじ・小松菜) オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、パン粉、さとう みりん、 食パン、 エッグケアマヨネーズ オレンジ	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、切干大根 絹さや、しめじ、小松菜 オレンジ	牛乳 おかし
24	水	ごはん 焼き魚(さんま) ツナと豆腐の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) りんご	マカロニ黄な粉 牛乳	米、サラダ油 さとう、片栗粉、里芋 マカロニ	さんま、ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、インゲン 小松菜、りんご	牛乳 おかし
25	木	食パン きのこのシチュー コールスロー オレンジ	わかめごはん 牛乳	食パン、サラダ油 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 ちりめん、 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ、オレンジ わかめ	牛乳 おかし
26	金	さつま芋ごはん かじきの竜田揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	ワッフル 牛乳	米、さつま芋、黒ごま 片栗粉、サラダ油 さとう、小麦粉	かじき、大豆水煮 油揚げ、豚バラ肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	ひじき、にんじん、こんにやく ごぼう、大根、白ねぎ、柿 いちご	牛乳 おかし
27	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、サラダ油 さとう、ごま、	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマ 小松菜、キャベツ、コーン オレンジ ぶどうジュース	牛乳 おかし
28	日						
29	月	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ(小松菜・えのき) オレンジ	じゃこごはん 牛乳	スパゲティ ごま、サラダ油 さとう、米、	豚ひき肉、 プロセスチーズ 花巻、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 もやし、きゅうり、えのき 小松菜、オレンジ	牛乳 おかし
30	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干しとツナの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス サラダ油	鶏もも肉、ツナ缶 白味噌 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	切干大根、にんじん、 たまねぎ、りんご	牛乳 おかし
31	水	ごはん テンジャオロース 春雨の中華サラダ わかめスープ みかん	ハロウィンクッキー 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、ごま油 春雨、ごま、さとう 小麦粉、	豚もも肉、 牛乳	ピーマン、にんじん、たけの きゅうり、もやし、わかめ たまねぎ、みかん	牛乳 おかし

・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーが出来ます。
 ・麦茶が出ます。
 ・26日は、誕生日会です。
 ・今月のくだものは、柿、ぶどう、りんご、オレンジが出来ます。
 ・献立は都合により変更することがあります。