



# 予定献立表



日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
01 水	ご飯 ★鶏肉とレバーのオーロラソース ゆかり和え わかめスープ 牛乳 せんべい	米 さつまいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ	しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	ケチャップ、塩 ふりかけ 中華だしの素、しょうゆ
02 木	ご飯 さけのキャロット焼き ほうれん草の磯香和え ★みそ汁 牛乳 芋ようかん	米 マヨネーズ、油 じゃがいも	さけ 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、ほうれんそう、のり たまねぎ、ねぎ かんでん	塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁
06 月	★カレーライス レモンサラダ バナナ 牛乳 にんじん蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ オレンジジュース、にんじん	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、酢 ベーキングパウダー、酢、重曹
07 火	ご飯 高野豆腐の五目煮 ★シルバーサラダ りんご ★わかめおにぎり	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ	鶏肉、凍り豆腐 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、にんじん、コーン りんご のり	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩
08 水	ご飯 つばすのカレー揚げ 小松菜のナムル かぶのそぼろ汁 牛乳 焼きいも	米 片栗粉、油 ごま油、砂糖 片栗粉、油	はまち 鶏ひき肉 牛乳	しょうが キャベツ、こまつな、もやし、にんじん かぶ、はくさい、にんじん、かぶの葉	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん、塩
09 木	ご飯 ★洋風きんぴら ★オニオンスープ オレンジ 牛乳 バナナ	米 しらたき、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛肉 ベーコン 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん オレンジ バナナ	しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
10 金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 拌三糸 りんご 牛乳 ウインナーパン	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん りんご たまねぎ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ ケチャップ、パセリ粉
13 月	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ バナナ 牛乳 おにまんじゅう	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん ベーキングパウダー
14 火	ご飯 さばのみそ煮 ★かぼちゃの天ぷら 野菜スープ 牛乳 りんご	米 砂糖 油、米粉、片栗粉	さば、みそ ベーコン 牛乳	しょうが かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	酒、みりん、しょうゆ 塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
15 水	ご飯 大豆入りミートボール ★しょうゆフレンチ すまし汁 牛乳 ★ホットケーキ	米 油、片栗粉、米粉 油	豚ひき肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
16 木	ごぼうの炊き込みご飯 さわらのタンドリー風 即席漬け 金時煮豆 フルーツ豆乳クリームかけ	米 マヨネーズ、油 砂糖	油揚げ さわら いんげんまめ 豆乳	ごぼう、にんじん にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ りんご、パイナップル、みかん、レーズン	酒、しょうゆ ケチャップ、塩、カレー粉 酢、塩 しょうゆ

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 金	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 豆腐スープ オレンジ 牛乳 ★ふのラスク	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら オレンジ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
20 月	ハヤシライス ひじきサラダ りんご 牛乳 バナナココアケーキ	米、米粉、油 マヨネーズ 米粉、油、砂糖	牛肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、ひじき りんご バナナ、レモン	ケチャップ、ソース、本みりん、洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ ベーキングパウダー、ココア、塩
21 火	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ 牛乳 せんべい	米 油、砂糖 マヨネーズ 甘辛せんべい	豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しいたけ キャベツ、ブロッコリー、にんじん オレンジ	しょうゆ しょうゆ、酢
22 水	ご飯 ★あかうおのレモンソース ★てりじゃが 三色お浸し フルーツヨーグルト	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ コーンフレーク（無糖）、砂糖	あかうお かつお節 ヨーグルト	レモン もやし、こまつな、にんじん、コーン バナナ、りんご、みかん、レーズン	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん、パセリ粉 しょうゆ
24 金	ご飯 ★ハンバーグ 大根サラダ ほうれんそうのみそ汁 牛乳 ★ポップコーン（のり塩）（バナナ）	米 じゃがいも、油 マヨネーズ 乾燥ポップコーン、油	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン 油揚げ、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん あおのり、バナナ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 だし汁 塩
27 月	ご飯 ★きつねうどん ちりめん和え オレンジ 牛乳 フライドおさつ	米 うどん、砂糖 さつまいも、油	油揚げ しらす干し 牛乳	たまねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ キャベツ、こまつな、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 塩
28 火	ご飯 ポークビーンズ 九条ねぎのサラダ バナナ 牛乳 ★かぼちゃのソフトクッキー	米 じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ、ごま 米粉、片栗粉、砂糖、油	豚肉、大豆 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ、にんじん バナナ かぼちゃ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ ベーキングパウダー、塩
29 水	ご飯 ★鶏のから揚げ 青菜のおかか和え さつまい（豚肉） ★オレンジゼリー チーズ	米 油、片栗粉、米粉 さつまいも 砂糖	鶏肉 かつお節 豚肉、みそ ゼラチン チーズ	しょうが、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう オレンジジュース、みかん、かんてん	しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
30 木	ご飯 さわらのみそマヨ焼き さつまいものレモン煮 すまし汁 夕焼けご飯おにぎり	米 マヨネーズ、油 さつまいも、砂糖 米、ごま油	さわら、みそ 豆腐	たまねぎ レモン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ にんじん、のり	酒、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ

※間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ※都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ※使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

毎月19日は食育の日  
～楽しい食卓に～

家庭での食事は楽しい時間になっていますか？食事が好きで成長するためにも、食事時間にゆとりを持って、一緒に会話を楽しみ、楽しい食卓にしたいですね。

★印は網野、弥栄地域のリクエストメニューです

食事のあいさつで感謝の気持ちを育もう

最初は大人のマネをして覚える食事のあいさつですが、意味があることを伝えることで、心から感謝したあいさつができるようになります。



料理の食材となった自然の恵みへの感謝  
神々やご先祖様への感謝



料理を作ってくれた人だけでなく、関わってくれたあらゆる人への感謝