



日 ／ 曜	献立 ()は3歳未満児献立	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 火	ご飯 豚肉のスープ リヨネーズポテト バナナ	米 片栗粉 じゃがいも、オリーブ油	豚肉 ベーコン	たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが たまねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩 塩、パセリ粉
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
02 水	ご飯 切り干しだいこんとさば缶煮 春雨サラダ オレンジ	米 じゃがいも、砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖	さば、油揚げ ハム	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
03 木	ご飯 焼きビーフン 豆腐のすまし汁 バナナ	米 ビーフン、油、砂糖	豚肉 豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	しょうゆ、酒、中華だしの素 だし汁、しょうゆ、塩
	わかめおにぎり	米			
04 金	ご飯 ポークビーンズ 青菜のツナ和え オレンジ	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆 ツナ缶	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
07 月	ゆかりご飯 スパゲティナポリタン 豆腐スープ バナナ	米 スパゲティ、油 ごま油	豚肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、もやし、にんじん、にら バナナ	ふりかけ ケチャップ、洋風だしの素 中華だしの素、塩
	牛乳 レモン蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳	レモン	ベーキングパウダー
08 火	ご飯 肉じゃが 中華風サラダ オレンジ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		しょうゆ
09 水	ドライカレーライス みかんサラダ いちご	米、油、米粉 マヨネーズ	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、みかん、きゅうり、レモン いちご	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 塩
	牛乳 フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	塩
10 木	ご飯 鶏のから揚げ しょうゆフレンチ わかめのすまし汁	米 油、片栗粉、米粉 油	鶏肉 豆腐	しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 いちごジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
11 金	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 即席漬け じゃが芋のみそ汁	米 マヨネーズ、油 じゃがいも	さわら みそ	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	塩、パセリ粉 酢、塩 だし汁
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
14 月	ご飯 五目うどん 納豆みそ バナナ	米 うどん ごま、砂糖	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
15 火	ご飯 ビビンバ風ナムル 春雨スープ オレンジ	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油	豚ひき肉、みそ	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、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ オレンジ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー

日 ／ 曜	献立 ()は3歳未満児献立	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
16 水	ご飯	米			
	あかうおのレモンソース	油、片栗粉、砂糖	あかうお	レモン	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉
	スナッブえんどうのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、スナッブえんどう	酢
	切干大根のみそ汁	じゃがいも	油揚げ、みそ	ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁
17 木	たけのこご飯おにぎり	米		にんじん、たけのこ、しいたけ	酒、しょうゆ
	ご飯	米			
	ポテトのミートグラタン	じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ
	野菜スープ		ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
18 金	バナナ			バナナ	
	果汁入り野菜ジュース			果汁入り野菜ジュース（鉄）	
	豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		塩
	ご飯	米			
21 月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん
	シルバーサラダ	マヨネーズ、はるさめ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
22 火	ふのラスク	油、砂糖、麩			
	ハヤシライス	米、油、米粉、コーンスターチ	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ、ソース、みりん、洋風だしの素、塩
	きゃべつのサラダ	マヨネーズ		キャベツ、にんじん、コーン	しょうゆ
	バナナ			バナナ	
23 水	オレンジゼリー	砂糖	ゼラチン	オレンジジュース、みかん、かんてん	
	チーズ		チーズ		
	ご飯	米			
	さばのカレー焼き		さば	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉
24 木	てりじゃが	じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ			しょうゆ、みりん、パセリ粉
	新玉ねぎのみそ汁		みそ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	バナナ			バナナ	
25 金	ご飯	米			
	大豆入りミートボール	油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	キャベツの香り漬け	砂糖、ごま		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	塩
	わかめスープ			たまねぎ、にら、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
28 月	牛乳		牛乳		
	ウエハース	ウエハース			
	ご飯	米			
	さわらのキャロット焼き	マヨネーズ、油	さわら	にんじん、たまねぎ	塩、パセリ粉
30 水	青菜の磯和え			キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ
	ふのすまし汁	麩	豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
	ご飯	米			
1 火	炒り豆腐	油、砂糖	豆腐、鶏肉	たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ	しょうゆ
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
2 水	ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油		バナナ	塩
	カレーライス	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉
	コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
3 木	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト、ヨーグルト	バナナ、みかん、いちご、レーズン	
	ご飯	米			
	おから入りナゲット	油、片栗粉	鶏ひき肉、おから、豆腐	たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、塩
	スナッブえんどうのツナ和え		ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、スナッブえんどう	しょうゆ
4 金	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	ホットケーキ	ホットケーキミックス			

* 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。

食事のあいさつをしましょう！

食事のあいさつには意味があります。心から感謝して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるよう、ご家庭でも大人が見本を見せて子どもに伝えられると良いですね！

