



日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	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
01 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		
02 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
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
03 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	
06 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
07 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
08 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
09 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	
10 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、塩
13 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
14 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
15 水	ご飯 あかうおのレモンソース スナップえんどうのサラダ 切干大根のみそ汁	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	あかうお ハム 油揚げ、みそ	レモン キャベツ、きゅうり、にんじん、スナップえんどう ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 酢 だし汁
	わかめおにぎり	米			

日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	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
16 木	ご飯 ポテトのミートグラタン 野菜スープ バナナ	米 じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	果汁入り野菜ジュース 豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉	果汁入り野菜ジュース(鉄)	塩
17 金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 シルバーサラダ オレンジ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ、はるさめ	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
20 月	ハヤシライス きゃべつのサラダ バナナ	米、油、米粉、コーンスターチ マヨネーズ	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん、コーン バナナ	ケチャップ、ソース、みりん、洋風だしの素、塩 しょうゆ
	オレンジゼリー チーズ	砂糖	ゼラチン チーズ	オレンジジュース、みかん、かんてん	
21 火	ご飯 さばのカレー焼き てりじゃが 新玉ねぎのみそ汁	米 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	さば みそ	たまねぎ、しょうが たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉 しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
22 水	ご飯 大豆入りミートボール キャベツの香り漬け わかめスープ	米 油、片栗粉、米粉 砂糖、ごま	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン たまねぎ、にら、コーン、わかめ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 塩 中華だしの素、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
23 木	ご飯 さわらのキャロット焼き 青菜の磯和え ふのすまし汁	米 マヨネーズ、油 麩	さわら 豆腐	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ 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
24 金	ご飯 炒り豆腐 マカロニサラダ オレンジ	米 油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	豆腐、鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ポップコーン(バナナ)	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
27 月	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉 油、砂糖	鶏肉	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、コーン オレンジ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	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	
28 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、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
	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
30 木	ご飯 おから入りナゲット スナップえんどうのツナ和え バナナ	米 油、片栗粉	鶏ひき肉、おから、豆腐 ツナ缶	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、スナップえんどう バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		

\* 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!

