

日曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
01月	ご飯	米			
	豚肉のスープ	片栗粉	豚肉	たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩
	リョネーズポテト	じゃがいも、オリーブ油	ベーコン	たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
牛乳	せんべい	塩せんべい	牛乳		
	02火	ご飯	米		
切り干しだいこんとさば缶煮	じゃがいも、砂糖	さば、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ	しょうゆ	
	春雨サラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが		
	オレンジ	はるさめ、ごま油、砂糖		オレンジ	
牛乳	バナナ		バナナ		
	03水	ご飯	米		
洋風きんぴら	じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛肉	にんじん、ごぼう、ピーマン	しょうゆ	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん		
バナナ			バナナ	洋風だしの素、塩、パセリ粉	
牛乳	クラッカー	クラッカー			
	04木	ご飯	米		
焼きビーフン	ビーフン、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だしの素	
	豆腐のすまし汁	豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ		
バナナ			バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	
わかめおにぎり	米		のり		
05金	ご飯	米			
	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、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	
	オレンジ			オレンジ	
牛乳	バナナチップス		バナナ		
	08月	ご飯	米		
五目うどん	うどん	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	
	わかめの炒り煮	しらす干し	わかめ		
バナナ			バナナ	酒、みりん、しょうゆ	
牛乳	アップル蒸しパン	米粉、油、砂糖	りんご、レーズン	ベーキングパウダー	
	09火	ご飯	米		
肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん	
	中華風サラダ	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが		
オレンジ	砂糖、ごま油		オレンジ	酢、しょうゆ	
おかかおにぎり	米、ごま	かつお節	のり	しょうゆ	
10水	ドライカレーライス	米、油、米粉	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	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	みかんサラダ	マヨネーズ		キャベツ、みかん、きゅうり、レモン	
	いちご			いちご	塩
牛乳	フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油	あおのり	塩	
	11木	ゆかりご飯	米		ふりかけ
鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	
	三色サラダ	油	ブロッコリー、にんじん、コーン		
わかめのすまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	酢、塩	
牛乳		牛乳		だし汁、しょうゆ、塩	
ふのラスク	油、砂糖、麩				
12金	ご飯	米			
	さわらのマヨネーズ焼き	マヨネーズ、油	さわら	たまねぎ	塩、パセリ粉
	即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	
	じゃが芋のみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	酢、塩
牛乳		牛乳		だし汁	
バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩	
15月	ハヤシライス	米、米粉、油	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
	ブロッコリーのサラダ	マヨネーズ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	
	オレンジ			オレンジ	しょうゆ
	牛乳		牛乳		
ホットケーキ	ホットケーキミックス				

日曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
16 火	ご飯 さばのカレー焼き てりじゃが 新玉ねぎのみそ汁 たけのこご飯おにぎり	米 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 米	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 たけのこ、にんじん、のり、しいたけ	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 酒、しょうゆ
17 水	ご飯 おから入りナゲット ゆかり和え すまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉 甘辛せんべい	鶏ひき肉、おから、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
18 木	ご飯 ビビンバ風ナムル 春雨スープ オレンジ 牛乳 ココア蒸しパン	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油 米粉、砂糖、油	豚ひき肉、みそ 牛乳	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 ベーキングパウダー、酢、ココア
19 金	ご飯 さわらのキャロット焼き 青菜の磯和え 切干大根のみそ汁 牛乳 バナナ	米 マヨネーズ、油 じゃがいも	さわら 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん ねぎ、にんじん、切り干しだいこん バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁
22 月	ご飯 ラーメン 納豆みそ バナナ オレンジゼリー チーズ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖 砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ ゼラチン チーズ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ バナナ オレンジジュース、みかん、かんてん	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
23 火	ご飯 ポテトのミートグラタン 野菜スープ オレンジ 牛乳 ジャムサンド	米 じゃがいも、油、米粉 食パン	豚ひき肉、チーズ ウインナーソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん オレンジ いちごジャム	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
24 水	ご飯 あかうおのレモンソース スナックえんどうのサラダ みそ汁 牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ 米粉、片栗粉、砂糖、油	あかうお ハム 油揚げ、みそ 牛乳	レモン キャベツ、きゅうり、スナックえんどう、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ かぼちゃ	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 酢 だし汁 ベーキングパウダー、塩
25 木	ご飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも、油 油 砂糖 コーンフレーク（無糖）	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんじん バナナ、みかん、いちご、レーズン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
26 金	ご飯 ひじきのさらさ炒め シルバーサラダ オレンジ 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ 乾燥ポップコーン、油	豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ バナナ	しょうゆ 酢、塩 塩
30 火	カレーライス コールスローサラダ バナナ 牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米、じゃがいも、米粉、油 油、砂糖 米粉、砂糖、油	鶏肉 牛乳 おから、きな粉	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 バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩 ベーキングパウダー

\* 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！

