



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 金	ご飯 すずきのマヨネーズ焼き 即席漬け じゃが芋のみそ汁 牛乳 バナナケーキ	米 マヨネーズ、油 じゃがいも 米粉、油、砂糖	すずき みそ 牛乳	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 バナナ、レモン	塩、パセリ粉 酢、塩 だし汁 ベーキングパウダー、塩
07 木	えんどうご飯 ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁 バナナ 牛乳 せんべい	米 スパゲティ、油、片栗粉 塩せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉 豆腐 牛乳	グリンピース たまねぎ、しめじ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	酒、塩 ケチャップ、ソース、洋風だしの素 だし汁、しょうゆ、塩
08 金	ご飯 マーボー豆腐 アスパラのおかか和え オレンジ 牛乳 ジャムサンド	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖 食パン	豆腐、豚ひき肉、みそ かつお節 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、アスパラガス、にんじん オレンジ いちごジャム	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ
11 月	ドライカレーライス レモンサラダ バナナ 牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米、油、米粉 砂糖 米粉、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	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、きゅうり、にんじん、レモン バナナ かぼちゃ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 しょうゆ、酢 ベーキングパウダー、塩
12 火	ご飯 さばのカレー焼き てりじゃが 新玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー チーズ	米 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 砂糖	さば みそ ゼラチン チーズ	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 オレンジジュース、みかん、かんてん	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
13 水	ご飯 鶏のから揚げ しょうゆフレンチ わかめスープ 牛乳 フルーツ盛り	米 油、片栗粉、米粉 油	鶏肉 牛乳	しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、しいたけ、わかめ バナナ、みかん、いちご	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
14 木	ご飯 肉じゃが 中華風サラダ バナナ おかかおにぎり	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油 米、ごま	牛肉 ハム かつお節	たまねぎ、にんじん、グリンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ しょうゆ
15 金	ご飯 ポークビーンズ 青菜のツナ和え オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆 ツナ缶 牛乳	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
18 月	ご飯 ラーメン 納豆みそ バナナ 牛乳 フライドポテト（焼きじゃが）	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖 じゃがいも、油	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	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 あおのり	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん 塩
19 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ 野菜スープ 果汁入り野菜ジュース よもぎだんご（きなこおはぎ）	米 砂糖 マヨネーズ、はるさめ 白玉粉、上新粉、砂糖、米	鶏肉 ベーコン ウインナーソーセージ きな粉	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん 果汁入り野菜ジュース（鉄） よもぎ	酢、しょうゆ 酢、塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	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	
20 水	ご飯 あじの竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 牛乳 せんべい	米 片栗粉、油 塩せんべい	あじ 豆腐 牛乳	しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
21 木	ご飯 たけのこバーグ コールスローサラダ 金時煮豆 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも、油 油、砂糖 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、ヨーグルト	たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 しょうゆ
22 金	ご飯 ひじきのさらさ炒め アスパラサラダ オレンジ 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 油、砂糖 マヨネーズ 乾燥ポップコーン、油	豆腐、鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、アスパラガス、にんじん オレンジ バナナ	しょうゆ 酢、しょうゆ 塩
25 月	ご飯 ビビンバ風ナムル 豆腐スープ オレンジ 牛乳 レモン蒸しパン	米 砂糖、ごま油 米粉、砂糖、油	豚ひき肉、みそ 豆腐 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、にんじん、にら オレンジ レモン	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー
26 火	ご飯 切り干しだいこんとさば缶煮 スパゲティサラダ オレンジ たけのこご飯おにぎり	米 じゃがいも、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ 米	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 オレンジ たけのこ、にんじん、しいたけ	しょうゆ 酢、しょうゆ 酒、しょうゆ
27 水	ご飯 大豆入りミートボール ほうれん草のナムル 中華スープ 牛乳 バナナ	米 油、片栗粉、米粉 ごま油、砂糖	豚ひき肉、大豆 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン、にら、しいたけ バナナ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ
28 木	ご飯 すずきのタンドリー風 キャベツの香り漬け オニオンスープ 牛乳 わらび餅	米 マヨネーズ、油 砂糖、ごま わらび餅粉、砂糖	すずき ベーコン 牛乳 きな粉	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン たまねぎ、にんじん	ケチャップ、塩、カレー粉 塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩
29 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 わかめの炒り煮 バナナ 牛乳 ふのラスク	米 ごま油、砂糖 ごま、砂糖 油、砂糖、麩	豚肉、凍り豆腐 しらす干し 牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが わかめ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん、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。



バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2 くらいの割合でつめましょう。



つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

いただきます!



ごちそうさま!

