

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ 3時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類		
1	土	わかめご飯 焼きうどん 豆腐とほうれん草のすまし汁	豚肉 豆腐	キャベツ,玉ねぎ,人参,干しいたけ 青のり ほうれん草	精白米 焼きうどん,キャノーラ油	炊き込みわかめ ガラスープ,塩,濃口醤油 濃口醤油,だし汁	牛乳 アスバラガスト,かつ 牛乳 雲の宿
3	月	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 ごぼうサラダ キャベツと人参のスープ	豚肉	南瓜,なすび,玉ねぎ,トマト缶 ごぼう,三豆,人参 キャベツ,人参	精白米 三選糖 マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ 塩 コンソメ,塩	牛乳 蜜だばよ 牛乳 ホットケーキ
4	火	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ひじき入り厚焼き玉子 もやしとあけの味噌汁	竹輪,鶏肉 玉子 味噌,刻みあげ	大根,人参,三豆 玉ねぎ,人参,ひじき もやし,ねぎ	精白米 三選糖 三選糖,キャノーラ油	薄口醤油,だし汁 だし汁,塩,薄口醤油 だし汁	牛乳 野菜スティック お茶 わかめおにぎり
5	水	ご飯 マスの天ぷら ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	マス 豆腐	ブロッコリー,人参,ホールコーン 干わかめ	精白米 小麦粉,キャノーラ油,片栗粉 白ごま,三選糖	薄口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 薄口醤油,塩,みりん,だし汁	牛乳 ぼたぼた焼き お茶 フルーツポンチ
6	木	中華丼 ほうれん草のじゃこ和え キャベツとあけの味噌汁 果物(オレンジ)	豚肉,うずら玉子 ちりめん 刻みあげ,味噌	土しょうが,白菜,もやし,チンゲン菜,玉ねぎ,きぬぎや ほうれん草,人参 キャベツ,ねぎ オレンジ	精白米,片栗粉,ごま油 三選糖	塩,コショウ,濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 キャロットゼリー
7	金	ミネラルパン わかときのこのポタージュ コンソメサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ ピラフ	鶏肉	人参,玉ねぎ,干しいたけ,きのこMIX マッシュルーム,トマト缶 ホールコーン,キャベツ,人参 玉ねぎ,ほうれん草	ミネラルパン スパゲッティ,キャノーラ油 マヨドレ	塩,コンソメ,ケチャップ ウスターソース,濃口醤油 コンソメ	牛乳 だべっこ動物 お茶 わかめおにぎり
8	土	ご飯 ミックスサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ	鶏肉	玉ねぎ,ホールコーン,ピーマン,人参 ブロッコリー,赤パプリカ,きゅうり 玉ねぎ	精白米,マーガリン ごま油,三選糖 メークイン	塩,コショウ,コンソメ 酢,濃口醤油 コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 サブレ
10	月	ご飯 豚肉と豆腐の玉子とじ ほうれん草のおかか和え 大根とわかめのすまし汁	豚肉,玉子,豆腐 竹輪,かつおぶし	玉ねぎ,人参 ほうれん草,しめじ 大根,干わかめ,ねぎ	精白米 三選糖,サラダ油 三選糖	濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 ふのラスク
11	火	裏ご飯 チキンカツ キャベツとツナのサラダ 小松菜とコーンのスープ	チキンカツ ツナフレーク	キャベツ,人参 小松菜,ホールコーン,玉ねぎ,ねぎ	精白米,搾麦 キャノーラ油 キャノーラ油,三選糖	塩 塩,コショウ,ケチャップ 濃口醤油,酢,塩,コショウ コンソメ	牛乳 ばりんこ お茶 プリン
12	水	ご飯 さけの塩焼き 青のりポテト キャベツとあけの味噌汁	さけ	青のり キャベツ	精白米 キャノーラ油 メークイン	塩 塩 だし汁	牛乳 野菜スティック 牛乳 かぼちゃ蒸しパン
13	木	ゆかりご飯 冷しもうめん きんぴらごぼう 果物(バナナ)	豚肉	ゆかり きゅうり,トマト,干わかめ ごぼう,三豆,人参 バナナ	精白米 そうめん,三選糖 三選糖,キャノーラ油	みりん,薄口醤油,だし汁 濃口醤油,みりん	牛乳 サブレ 牛乳 いちもち
14	金	ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ 玉ねぎとあけの味噌汁	ハンバーグ	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参 玉ねぎ	精白米 マヨドレ	ケチャップ,トンカツソース 酢 だし汁	牛乳 ミレービスケット お茶 バインヨーグルト
15	土	なめしご飯 味噌ラーメン 大豆サラダ	豚肉,味噌 水魚大豆	なめしの葉 干わかめ,ねぎ,人参,ホールコーン 枝豆,大根,人参	精白米 中華麺 マヨドレ	ガラスープ	牛乳 アスバラガスト,かつ 牛乳 雲の宿
18	火	ご飯 チャブチ ブロッコリーとコーンのサラダ 大根とふの味噌汁	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参,ホールコーン 大根,ねぎ	精白米 春雨,キャノーラ油,三選糖 マヨドレ 切り葱	塩,コショウ,濃口醤油 だし汁 だし汁	牛乳 ばりんこ 牛乳 ポップコーン
19	水	チキンライス マカロニサラダ スマイルポテト ほうれん草としめじのスープ	鶏肉	玉ねぎ,人参 きゅうり,ホールコーン ほうれん草,しめじ	精白米,マーガリン マカロニ,マヨドレ スマイルポテト,キャノーラ油	塩,コショウ,ケチャップ,コンソメ 塩 コンソメ	牛乳 サブレ 牛乳 りんごゼリー
20	木	ご飯 さごしの味噌焼き 白菜の和え物 キャベツとわかめのすまし汁	さごし,味噌	白菜,人参,小松菜 キャベツ,干わかめ	精白米 三選糖 三選糖	塩 濃口醤油,塩 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 うすやきせんべい 牛乳 煎餅ケーキ
21	金	カレーライス 大根サラダ 果物(りんご)	豚肉	玉ねぎ,人参	精白米,搾麦 メークイン,キャノーラ油 ごま油,三選糖	塩,カレールー 酢,濃口醤油	牛乳 ルパン お茶 ガルビスポンチ
22	土	中華丼 春雨サラダ わかめとちやしの中華スープ	豚肉	土しょうが,白菜,チンゲン菜,玉ねぎ,干しいたけ きゅうり,人参 干わかめ,もやし	精白米,片栗粉,ごま油 春雨,白ごま,ごま油,三選糖	塩,コショウ,濃口醤油,みりん,だし汁 酢,濃口醤油 ガラスープ	牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 ミレービスケット
25	火	ご飯 さわらの塩焼き ひじき大豆煮 しめじと玉ねぎのすまし汁	さわら 水魚大豆	ひじき,こんにゃく,人参 しめじ,玉ねぎ,小松菜	精白米 キャノーラ油 三選糖,ごま油	塩 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 だべっこ動物 お茶 ブルーチーズ
26	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 竹輪 豆腐,味噌	キャベツ,人参,ピーマン,土しょうが,玉ねぎ ごぼう,きゅうり,ホールコーン ねぎ,干わかめ	精白米 三選糖,キャノーラ油 マヨドレ,三選糖	濃口醤油,塩,コショウ 塩 だし汁	牛乳 野菜スティック 牛乳 チーズ蒸しパン
27	木	ふりかけご飯 冷しうどん ほうれん草の和え物 果物(梨)	ツナ缶,糸かつお	人参,ホールコーン,きゅうり,干わかめ ほうれん草,ホールコーン,人参 梨	精白米 焼きうどん 三選糖	かつおぶしかけ 濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 オレンジゼリー
28	金	白身魚フライサンド エッグパン チキンナゲット キャベツとコーンのスープ	白身魚フライ 玉子 チキンナゲット	キャベツ,コーン	バターロール バターロール,マヨドレ キャノーラ油	ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳 アスバラガスト,かつ お茶 わかめおにぎり
29	土	チャーハン ブロッコリーの中草和え もやしとしいたけのスープ	豚ミンチ	人参,ピーマン,玉ねぎ ブロッコリー,人参 もやし,干しいたけ,ねぎ	精白米,ごま油 ごま油	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 ガラスープ	牛乳 うすやきせんべい 牛乳 サブレ

●割合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●年齢おやつは、1・2歳児のみです。●精製は手作りおやつです。●マヨドレは、卵不使用のマヨドレタイプのドレッシングを使用しております。