

献立表

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名			
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物	
01 水	御飯 みそ汁 さわらのみそ焼き 菜の花とアスパラごま和え 野菜の五目炒め フルーツ	せんべい 麦茶	ココアマーブル 蒸しパン 牛乳	かぼちゃスープ 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、なたね油	緑豆もやし、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、なばな、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、にら、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、コーン缶、すりごま、しょうが	エネルギー 以上児 509kcal
02 木	ジャージャー丼 みそ汁 豚肉とわかめの炒め物 いんげんのおひたし フルーツ	せんべい 麦茶	やきそば 麦茶	いももち 麦茶	◎牛乳、豚ひき肉、◎豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	米、◎焼きそばめん、◎なたね油、◎ごま油、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、かぶ、いんげん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、れんこん、コーン缶、かぶ、ブロッコリー、えのきたけ、にんにく、しょうが	未満児 430kcal
03 金	御飯 みそ汁 鮭のごま焼き 新じゃがの甘辛煮 たけのことひき肉の炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	チーズパン 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎とろけるチーズ、油揚げ	米、じゃがいも、◎ロールパン、◎マヨネーズ、砂糖、なたね油	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、赤ピーマン、しめじ、えのきたけ、すりごま、ごま、いんげん、しょうが	お知らせ 行事等 17日 誕生会
04 土	バターロール 野菜スープ 鶏肉の青のりパン粉焼き 野菜のじゃこ炒め フルーツ		にんじん 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、じゃこ	ロールパン、◎ホットケーキ粉、パン粉、ごま油、◎砂糖	かぶ、たまねぎ、緑豆もやし、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、◎にんじん、にら、コーン缶、あおりの、しょうが	24日 ガーデン パーティー
06 月	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが きゃべつとツナの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	マフィン 牛乳	鮭ごはん 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、◎卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎無塩バター、◎砂糖、砂糖、なたね油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、にら、赤ピーマン、しめじ、れんこん、グリーンアスパラガス、ごぼう、かぶ・葉、ブロッコリー、えのきたけ、しょうが	
07 火	御飯 みそ汁 かじきのケチャップ焼き さつまいものじゃこ炒め 野菜ののりและ フルーツ	せんべい 麦茶	角煮まん 麦茶	大根の煮物 麦茶	◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、じゃこ、しらす干し、かつお節	米、さつまいも、◎米粉、◎砂糖、なたね油	緑豆もやし、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、えのきたけ、ごぼう、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが、焼きのり	
08 水	御飯 みそ汁 豆腐入り松風焼き しらたきと人参の炒め物 野菜のごまマヨ和え フルーツ	せんべい 麦茶	黒糖豆乳 くずもち 麦茶	ミネストローネ 麦茶	◎牛乳、◎豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	米、◎黒砂糖、◎片栗粉、◎マヨネーズ、砂糖、なたね油	しらたき、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にら、ピーマン、えのきたけ、れんこん、コーン缶、ごま、すりごま、いんげん	
09 木	けんちんうどん かぼちゃとツナの煮物 野菜のチャンプルー フルーツ	せんべい 麦茶	じゃこ菜の花の おにぎり 麦茶	にんじんしりしり 麦茶	◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ水煮缶、◎じゃこ、かつお節	生うどん、◎米、砂糖、ごま油、なたね油、◎ごま油	かぼちゃ、緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、糸こんにゃく、れんこん、◎なばな、◎にんじん、えのきたけ、ごぼう、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	
10 金	御飯 みそ汁 鶏肉の竜田揚げ たけのこ厚揚げの土佐煮 和風サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ロール サンドイッチ 牛乳	塩昆布ごはん 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、◎ウインナーソーセージ、◎スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	米、◎食パン、なたね油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、◎無塩バター	緑豆もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、かぶ、しめじ、ごぼう、ミニトマト、かぶ・葉、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	
11 土	バターロール きゃべつとツナのスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ フルーツ		ドーナツ 麦茶	おにぎり 麦茶	さけ、ベーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、なたね油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ミニトマト、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ブロッコリー	
13 月	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものクリーム煮 切干大根のスタミナ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	プチクリームパン 牛乳	豚汁 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナーソーセージ、◎生クリーム、油揚げ、◎卵	米、じゃがいも、◎ロールパン、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、◎小麦粉、なたね油	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、かぶ、緑豆もやし、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、ブロッコリー、かぶ・葉、にら、えのきたけ、しょうが、にんにく	
14 火	ミートソーススパゲティ もやしのスープ さつまいものコンソメ煮 油揚げと野菜の納豆和え フルーツ	せんべい 麦茶	たけのこごはん 麦茶	こぶさいも 麦茶	◎牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ベーコン、油揚げ、しらす干し、かつお節	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、◎米、砂糖、なたね油	緑豆もやし、◎たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ホルトマト缶詰、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、チンゲンサイ、◎にんじん、ピーマン、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、◎いんげん	
15 水	御飯 みそ汁 さわらのみそ焼き 菜の花とアスパラごま和え 野菜の五目炒め フルーツ	せんべい 麦茶	ココアマーブル 蒸しパン 牛乳	かぼちゃスープ 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、なたね油	緑豆もやし、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、なばな、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、にら、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、コーン缶、すりごま、しょうが	
16 木	ジャージャー丼 みそ汁 豚肉とわかめの炒め物 いんげんのおひたし フルーツ	せんべい 麦茶	やきそば 麦茶	いももち 麦茶	◎牛乳、豚ひき肉、◎豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	米、◎焼きそばめん、◎なたね油、◎ごま油、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、◎キャベツ、にんじん、◎たまねぎ、生わかめ、かぶ、◎にんじん、いんげん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、◎ピーマン、れんこん、コーン缶、かぶ・葉、ブロッコリー、えのきたけ、◎コーン缶、いんげん	
17 金	グリーンピースごはん みそ汁 和風川鍋 鶏肉の若竹煮 中華風春雨サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ロールケーキ 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、◎卵、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、◎小麦粉、◎グラニュー糖、砂糖、はるさめ、パン粉、ごま油、◎砂糖、片栗粉	だいこん、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、きゅうり、れんこん、グリーンピース、にら、ピーマン、えのきたけ、ミニトマト、コーン缶、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)	
18 土	バターロール 野菜スープ 鶏肉の青のりパン粉焼き 野菜のじゃこ炒め フルーツ		にんじん 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ベーコン、じゃこ	ロールパン、◎ホットケーキ粉、パン粉、ごま油、◎砂糖	かぶ、たまねぎ、緑豆もやし、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、◎にんじん、にら、コーン缶、あおりの、しょうが	
20 月	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが きゃべつとツナの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	マフィン 牛乳	鮭ごはん 麦茶	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、◎卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎無塩バター、◎砂糖、砂糖、なたね油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、にら、赤ピーマン、しめじ、れんこん、グリーンアスパラガス、ごぼう、かぶ・葉、ブロッコリー、えのきたけ、しょうが	
21 火	御飯 みそ汁 かじきのケチャップ焼き さつまいものじゃこ炒め 野菜ののり和え フルーツ	せんべい 麦茶	はつまただんご 麦茶	大根の煮物 麦茶	◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、じゃこ、しらす干し、かつお節	米、さつまいも、◎米粉、◎砂糖、なたね油	緑豆もやし、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、えのきたけ、ごぼう、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが、焼きのり	

献立表

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名		
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物
22 水	御飯 みそ汁 豆腐入り松風焼き しらたきと人参の炒め物 野菜のごまマヨ和え フルーツ	せんべい 麦茶	黒糖豆乳 くずもち 麦茶	ミネストローネ 麦茶	◎牛乳、○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	米、○黒砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、なたね油	しらたき、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にら、ピーマン、えのきたけ、れんこん、コーン缶、ごま、すりごま、いんげん
23 木	けんちんうどん かぼちゃとツナの煮物 野菜のチャンプルー フルーツ	せんべい 麦茶	じゃこと菜の花のおにぎり 麦茶	にんじんしりしり 麦茶	◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ水煮缶、○じゃこ、かつお節	生うどん、○米、砂糖、ごま油、なたね油、○ごま油	かぼちゃ、緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、糸こんにゃく、れんこん、○なばな、○にんじん、えのきたけ、ごぼう、ブロッコリー、コーン缶、いんげん
24 金	<P対象 ガーデンパーティー> 子どもたちがメニューを考えます お楽しみに!	せんべい 麦茶	ロール サンドイッチ 牛乳	塩昆布ごはん 麦茶	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○ウインナーソーセージ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	米、○食パン、なたね油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、○無塩バター	緑豆もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、かぶ、しめじ、ごぼう、ミニトマト、かぶ・葉、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが
25 土	バターロール きゅうりのスープ 鮭のムニエル オ-オイル ポテトサラダ フルーツ	/	ドーナツ 麦茶	おにぎり 麦茶	さけ、ベーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、なたね油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、マヨネーズ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ブロッコリー
27 月	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものクリーム煮 切干大根のスタミナ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	プチ クリームパン 牛乳	豚汁 麦茶	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナーソーセージ、○生クリーム、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○ロールパン、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、○小麦粉、なたね油	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、かぶ、緑豆もやし、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、ブロッコリー、かぶ・葉、にら、えのきたけ、しょうが、にんにく
28 火	ミートソーススパゲティ もやしのスープ さつまいものコンソメ煮 油揚げと野菜の納豆和え フルーツ	せんべい 麦茶	たけのこごはん 麦茶	ごぼういも 麦茶	◎牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ベーコン、油揚げ、しらす干し、かつお節	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、○米、砂糖、なたね油	緑豆もやし、○たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、だいこん、○しめじ、チンゲンサイ、○にんじん、ピーマン、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、○いんげん
29 水	昭和の日						
30 木	ジャージャー丼 みそ汁 豚肉とわかめの炒め物 いんげんのおひたし フルーツ	せんべい 麦茶	やきそば 麦茶	いもち 麦茶	◎牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節	米、○焼きそばめん、○なたね油、○ごま油、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、○かめ、かぶ、○にんじん、いんげん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、○ピーマン、れんこん、コーン缶、かぶ・葉、ブロッコリー、えのきたけ、○コーン缶、にんにく、しょうが