

日曜日	献立	午前のおやつ (1〜2才のみ)	主 な 材 料			不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	ごはん 焼き鮭 高野のオランダ煮・ごま酢和え 乳)具だくさんみそ汁 ゆり・幼)粕汁	かぼちゃ	鮭・高野豆腐・油揚げ・煮干しだし 醤油	米・三温糖・片栗粉・ごま・油 米酢	ほうれん草・きゅうり・キャベツ・大根 人参・ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく ねぎ	肉類
		☆スイートポテト	乳)みそ 牛乳・生クリーム・卵黄	ゆり・幼)酒粕 さつま芋・三温糖・バター		
2 (木)	ごはん ミートローフ 大豆とじゃこのカリカリ和え マカロニサラダ なめこと小松菜のみそ汁	人参	豚ミンチ・大豆・醤油・みそ 煮干しだし	米・マカロニ・さつま芋・パン粉 片栗粉・三温糖・マヨドレ・油	玉ねぎ・きゅうり・人参・りんご・なめこ 小松菜・ケチャップ・ソース	海藻類
		バナナ 昆布	乳)ちりめんじゃこ 幼)ごまめ 牛乳		バナナ・昆布	
3 (金)	あんかけうどん ツナドレッシングサラダ	さつま芋	油揚げ・ツナ・煮干しだし・醤油 乳)牛乳	うどん・三温糖・米酢 米・米酢・三温糖	小松菜・キャベツ・レタス・きゅうり・トマト セロリ・ブロッコリー 焼きのり・ゆかり	肉類
		☆ゆかり寿司				
4 (土)	すき焼き風 混ぜごはん 豆腐とわかめのみそ汁	お菓子	牛肉・豆腐・煮干しだし・醤油 みそ 乳)牛乳	米・三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しいたけ 小松菜・ねぎ・わかめ	魚類
		お菓子				
6 (月)	ごはん 麻婆豆腐 れんこんのきんぴら きゅうりとトマトの中華和え 春雨スープ	りんご	豆腐・豚ミンチ・赤みそ・醤油 牛乳	米・春雨・三温糖・ブイヨン ごま・ごま油 さつま芋・黒糖・油	玉ねぎ・人参・竹の子・青ネギ・れんこん きゅうり・トマト・キャベツ・チンゲン菜 にんにく・土生姜	魚類
		☆大学芋				
7 (火)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 五目豆煮 ゆずかぶら 白菜のみそ汁	かぼちゃ	鶏もも肉・大豆・煮干しだし 醤油・みそ ヨーグルト	米・三温糖・米酢 お菓子	マーメレード・れんこん・人参・こんにゃく ごぼう・昆布・ゆず・蕪・白菜	魚類
		ヨーグルト お菓子				
8 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ ひじき煮 かぼちゃサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	さつま芋	カラスカレイ・豆腐・油揚げ ちくわ・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・鶏肉	米・片栗粉・三温糖・マヨドレ 米酢・油 マカロニ・小麦粉・バター	玉ねぎ・ひじき・人参・三度豆・かぼちゃ りんご・ほうれん草 玉ねぎ・マッシュルーム	芋類
		☆グラタン				
9 (木)	ごはん 牛肉春雨 粉ふき芋 もやしとちくわの酢の物 ニラ玉スープ	人参	牛肉・ちくわ・卵・赤みそ・醤油 牛乳	米・春雨・じゃが芋・三温糖 ブイヨン ホットケーキミックス・黒糖	玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆・きゅうり 緑豆もやし・にら・青のり	魚類
		☆黒糖蒸しパン				
10 (金)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え トマト クリームシチュー	プルーン	豚ヒレ肉・鶏肉・チーズ 花かつお・醤油 乳)牛乳 鶏肉・油揚げ	食パン・小麦粉・パン粉・油 メークイン・ブイヨン もち米・米	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース ごぼう・人参・こんにゃく	海藻類
		☆おこわのおにぎり				
11 (土)	国民の休日					
13 (月)	ごはん おでん オクラのごま和え フルーツ さつまいもとねぎのみそ汁	りんご	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳・ウインナー	米・さつま芋・三温糖・ごま 乳)ぶどうパン バターロール・バター	大根・人参・こんにゃく・オクラ・白ねぎ フルーツ キャベツ・カレー粉	魚類
		ゆり・幼)ホットドッグ 乳)ぶどうパン				
14 (火)	中華そば ポテトサラダ	人参	豚ばら肉・煮干しだし・醤油 乳)牛乳 油揚げ・醤油	中華麺・メークイン・三温糖 マヨドレ 米・三温糖・米酢	緑豆もやし・小松菜・きゅうり・人参 りんご・冷凍コーン・土生姜	海藻類
		☆いなり寿司				
15 (水)	ごはん 乳)鱈の竜田揚げ ゆり・幼)ししゃものごま揚げ 金時豆煮・おひたし 豚汁	さつま芋	乳)鱈 ゆり・幼)ししゃも 豚肉・金時豆・花かつお・油揚げ 煮干しだし・みそ 牛乳・豆腐・きな粉	米・三温糖・油 乳)片栗粉 ゆり・幼)ごま・小麦粉 白玉粉・三温糖	春菊・ほうれん草・白菜・大根・人参 ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・青ねぎ 乳)土生姜	肉類
		☆白玉あべかわ				

日曜日	献立	午前のおやつ (1～2才のみ) 午後のおやつ	主 な 材 料			不足食材
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (木)	乳・ゆり)ちらし寿司 幼)手巻き寿司	プルーン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・醤油 煮干しだし・みそ	米・三温糖・米酢・マヨドレ	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン 小松菜	野菜類
	小松菜のみそ汁	ゼリー お菓子	乳・ゆり)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳	お菓子	乳)干しいたけ ゼリー	
17 (金)	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 牛肉のしぐれ煮 フルーツ かき玉汁	かぼちゃ	鶏ミンチ・高野豆腐・牛肉・卵 煮干しだし・醤油	米・三温糖	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ ごぼう・三度豆・フルーツ	芋類
		☆お好み焼き	牛乳・豚肉・花かつお	小麦粉・BP	キャベツ・ソース・青のり	
18 (土)	鶏なんばうどん	お菓子	鶏肉・ちくわ・煮干しだし・醤油	うどん・三温糖・米酢	小松菜・わかめ・きゅうり・人参・キャベツ	魚類
	わかめとちくわの酢の物	お菓子	乳)牛乳	お菓子		
20 (月)	ごはん 手羽元の煮つけ 焼きかぼちゃ キャベツのじゃこ和え けんちん汁	さつま芋	手羽元・ちりめんじゃこ・醤油 煮干しだし	米・里芋・三温糖	かぼちゃ・キャベツ・大根・人参・ごぼう しいたけ・こんにゃく・土生姜	海藻類
		☆ピザトースト	牛乳・ウインナー・チーズ	食パン	玉ねぎ・ピーマン・冷凍コーン・ケチャップ	
21 (火)	ごはん 豆腐の落とし揚げ れんこん煮 サワー漬け 麩とわかめのみそ汁	かぼちゃ	木綿豆腐・ちくわ・麩・煮干しだし 醤油・みそ	米・麩・小麦粉・三温糖・米酢 油	人参・冷凍コーン・れんこん・キャベツ きゅうり・レモン・わかめ	肉類
		プリン お菓子	牛乳	プリン・お菓子		
22 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根煮 おひたし じゃが芋のみそ汁	りんご	鯖・ちくわ・油揚げ・花かつお 煮干しだし・醤油・みそ	米・メークイン・三温糖	切り干し大根・人参・三度豆・ほうれん草 白菜・えのき・土生姜	肉類
		みたらし団子	牛乳	みたらし団子		
23 (木)	ハヤシライス	人参	牛肉・醤油	米・メークイン・三温糖・ごま マヨドレ・米酢	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・トマト レタス・ケチャップ・ソース	魚類
	ごまマヨサラダ	乳)フルーツケーキ ゆり・幼)ジャムロールケーキ	牛乳・卵	ゆり・幼)ジャム ホットケーキミックス・三温糖	フルーツ	
24 (金)	かき揚げうどん	プルーン	牛肉・ちくわ・桜えび・醤油 煮干しだし	うどん・さつま芋・小麦粉・油 三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・三度豆・れんこん・ごぼう ブロッコリー・竹の子	海藻類
	牛肉と旬の野菜の炒め物	☆青菜とじゃこの おにぎり	乳)牛乳 ちりめんじゃこ・醤油	米	小松菜	
25 (土)	混ぜごはん	お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・醤油 煮干しだし・みそ	米・三温糖・メークイン	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆 干しいたけ・小松菜・白菜	魚類
	具だくさんみそ汁	お菓子	乳)牛乳	お菓子		
27 (月)	ごはん 豚肉のチーズ巻フライ 白菜とちくわの煮びたし 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁	プルーン	豚ロース肉・チーズ・ちくわ 煮干しだし・醤油・みそ	米・春雨・三温糖・米酢・小麦粉 パン粉・油	白菜・きゅうり・人参・ほうれん草	芋類
		☆ぜんざい	牛乳・小豆	白玉粉・三温糖		
28 (火)	ビビンバ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・ごま・三温糖・ごま油 米酢・ブイヨン	ぜんまい・大根・人参・緑豆もやし 小大豆もやし・ほうれん草・きゅうり こんにゃく・わかめ	魚類
	雷こんにゃく わかめスープ	☆やきいも	牛乳	さつま芋		

・☆印は手づくりおやつです。
 ・材料の都合により変更する場合があります。
 (変更がある場合、掲示板にてお知らせします。)