

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	
2 (月)	ごはん 筑前煮 大豆とじゃこの揚げ煮 ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	りんご	鶏肉・ちくわ・大豆・煮干しだし・みそ・醤油 乳)ちりめんじゃこ 幼)煮干し	米・さつま芋・片栗粉・油・三温糖 米酢・ごま	大根・人参・ごぼう・れんこん・干しいたけ こんにゃく・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	海藻類
		☆黒糖蒸しパン				
3 (火)	ジャージャー麺 冬瓜スープ	梨	豚ミンチ・醤油・赤みそ 乳)牛乳 鶏肉・油揚げ・醤油	中華麺・三温糖・片栗粉・ブイヨン もち米・米	玉ねぎ・竹の子・干しいたけ・きゅうり・ねぎ 土生姜・にんにく・冬瓜・えのき・人参 ごぼう・人参	魚類
		☆おこわのおにぎり				
4 (水)	ごはん 鰯の照り焼き かぼちゃ煮 おひたし 豚汁	ブルーン	鰯・豚肉・油揚げ・醤油・煮干しだし・みそ 花かつお	米・三温糖	かぼちゃ・白菜・ほうれん草・人参・大根・ごぼう しいたけ・糸こんにゃく・青ねぎ	海藻類
		バナナ 昆布				
5 (木)	ごはん 酢豚 ナムル フルーツ わかめスープ	さつま芋	豚肉・醤油	米・片栗粉・油・三温糖・米酢・ごま ごま油・ブイヨン	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・きゅうり わかめ・フルーツ	魚類
		プリン せんべい				
6 (金)	ごはん 牛肉と玉ねぎのすき煮 切り干し大根煮 キャベツのしらす和え きのこのみそ汁	人参	牛肉・焼き豆腐・ちりめんじゃこ・油揚げ ちくわ・煮干しだし・醤油・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・糸こんにゃく・切り干し大根・人参・三度豆 キャベツ・しいたけ・えのき・しめじ	海藻類
		☆ピザトースト				
7 (土)	レタスチャーハン 具だくさんみそ汁	牛乳・お菓子	ベーコン・ちくわ・豆腐・煮干しだし・醤油	米	レタス・玉ねぎ・人参・大根・しいたけ	緑黄色野菜
		お菓子				
9 (月)	体育の日					
10 (火)	親子うどん ツナドレッシングサラダ	人参	鶏肉・卵・ツナ・煮干しだし・醤油 乳)牛乳 油揚げ	うどん・三温糖・米酢 米・三温糖・米酢	小松菜・キャベツ・レタス・トマト・ブロッコリー きゅうり・セロリ	米
		☆いなり寿司				
11 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ホットきのこサラダ フルーツ けんちん汁	ブルーン	鯖・ベーコン・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ	米・里芋・三温糖	ほうれん草・人参・しめじ・えのき・大根・ごぼう しいたけ・こんにゃく・フルーツ・土生姜	肉類
		☆白玉あべかわ				
12 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 サワー漬け 麩のみそ汁	かぼちゃ	豚肉・大豆・煮干しだし・醤油・みそ	米・麩・三温糖・米酢	玉ねぎ・人参・土生姜・ごぼう・れんこん・こんにゃく きゅうり・キャベツ・レモン	魚類
		梨 お菓子				
13 (金)	びびンパ 雷こんにゃく 春雨スープ	りんご	牛肉・卵・醤油	米・春雨・三温糖・米酢・ごま・ごま油 ブイヨン	緑豆もやし・小大豆もやし・ぜんまい・ほうれん草 きゅうり・大根・人参・こんにゃく・ニラ・えのき	海藻類
		ぶどうパン				
14 (土)	あそぼう会					
16 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 牛肉とれんこんのしぐれ煮 フルーツ わかめのみそ汁	人参	鶏ミンチ・牛肉・高野豆腐・煮干しだし 醤油・みそ	米・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・青梗菜・れんこん・三度豆 糸こんにゃく・わかめ・フルーツ	魚類
		☆大学芋				
17 (火)	カツサンド チーズサンド ブロッコリーのおかか和え ミニトマト クリームシチュー	梨	豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお・醤油	食パン・小麦粉・パン粉・油・三温糖 メークイン	ブロッコリー・ミニトマト・玉ねぎ・人参・シチュールー ゆり・幼)ケチャップ・ソース	魚類
		☆ゆかり寿司				
18 (水)	ごはん 鯖のきじ焼き 金時豆煮 おひたし 切り干し大根のみそ汁	りんご	鯖・金時豆・油揚げ・煮干しだし・醤油	米・三温糖・ごま	ねぎ・土生姜・白菜・ほうれん草・人参・小松菜 切り干し大根	肉類
		みたらしだんご				

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	
19 (木)	ごはん ごぼう入り松風焼き 小松菜のきつね和え ポテトサラダ かき玉汁	ブルーン	鶏ミンチ・油揚げ・卵・花かつお・赤みそ 煮干しだし・醤油 牛乳・ウインナー	米・メークイン・マヨドレ・ごま・片栗粉 ホットケーキミックス・小麦粉・油	玉ねぎ・ごぼう・人参・しいたけ・小松菜・きゅうり 冷凍コーン・りんご・三つ葉 ゼリー	魚類
		☆アメリカンドッグ				
20 (金)	牛肉うどん もやしとちくわの酢の物	さつま芋	牛肉・ちくわ・煮干しだし・醤油 牛乳	うどん・三温糖・米酢 お菓子	小松菜・緑豆もやし・きゅうり・わかめ ゼリー	米
		ゼリー お菓子				
21 (土)	混ぜご飯 わかめとえのきのみそ汁	牛乳・お菓子	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・煮干しだし・醤油 みそ 牛乳	米・三温糖 お菓子	ごぼう・人参・糸こんにゃく・三度豆・干しいたけ わかめ・えのき	魚類
		お菓子				
23 (月)	乳)ちらし寿司 幼)手巻き寿司 ほうれん草のみそ汁	ブルーン	ちりめんじゃこ・卵・ツナ・煮干しだし・醤油 みそ 乳)高野豆腐・ちくわ 幼)牛肉 牛乳・生クリーム・卵黄	米・三温糖・米酢・マヨドレ さつま芋・三温糖・無塩バター	焼きのり・きゅうり・人参・冷凍コーン・ほうれん草 乳)干しいたけ	果物
		☆スイートポテト				
24 (火)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮 マカロニサラダ 田舎スープ	かぼちゃ	鶏肉・油揚げ・ちくわ・卵・ベーコン・醤油 煮干しだし 牛乳	米・マカロニ・春雨・ブイヨン・三温糖 マヨドレ お菓子	マーメレード・ひじき・人参・三度豆・きゅうり りんご・玉ねぎ・トマト・干しいたけ 柿	魚類
		柿 お菓子				
25 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら・フルーツ 乳)具だくさんみそ汁 幼)かす汁	さつま芋	鮭・油揚げ・煮干しだし・醤油・みそ 牛乳・豚肉・花かつお	米・三温糖・ごま 幼)酒粕 小麦粉・BP	キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・れんこん・大根 ごぼう・しいたけ・糸こんにゃく・ねぎ・フルーツ キャベツ・青のり・ソース	海藻類
		☆お好み焼き				
26 (木)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	りんご	牛肉・ちりめんじゃこ・醤油 牛乳・卵	米・メークイン・米酢・三温糖 幼)イチゴジャム ホットケーキミックス・三温糖	玉ねぎ・人参・カレールー・きゅうり・わかめ フルーツ	豆類
		☆乳)フルーツケーキ ☆幼)ジャムロールケーキ				
27 (金)	ごはん 豚肉のチーズ巻きフライ オクラのおかか和え 大豆とさつま芋のサラダ なめこと玉ねぎのみそ汁	人参	豚肉・チーズ・大豆・花かつお・煮干しだし 醤油 ヨーグルト	米・小麦粉・パン粉・油・さつま芋 マヨドレ お菓子	オクラ・人参・きゅうり・りんご・なめこ・玉ねぎ 幼)ソース	緑黄色野菜
		ヨーグルト お菓子				
28 (土)	ミートスパゲティー 野菜スープ	牛乳・お菓子	豚ミンチ 牛乳	スパゲティー・ブイヨン・小麦粉 三温糖 お菓子	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・レタス キャベツ・えのき・ケチャップ・ソース	米
		お菓子				
30 (月)	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨サラダ ニラ玉スープ	ブルーン	豚ミンチ・豆腐・卵・赤みそ・醤油 牛乳	米・春雨・三温糖・米酢・ブイヨン 片栗粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ・竹の子・人参・ねぎ・土生姜・にんにく かぼちゃ・きゅうり・ニラ	魚類
		☆ホットケーキ				
31 (火)	きつねうどん 牛肉と旬野菜の炒め物	りんご	油揚げ・牛肉・煮干しだし・醤油 牛乳・小豆	うどん・三温糖 白玉粉・三温糖	小松菜・れんこん・ごぼう・ブロッコリー・大根 人参・しめじ	海藻類
		☆ぜんざい				

・☆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。)