

| 日曜日       | 献立                                                 | 午前のおやつ<br>(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                                                                | 調味料                         |      |
| 1<br>(木)  | ごはん<br>牛肉春雨<br>ブロッコリーの天ぷら<br>フルーツ<br>わかめのみそ汁       | 人参                 | 牛肉・赤みそ<br><br>牛乳                        | 米・小麦粉・油・春雨<br><br>プリン・せんべい                          | 玉ねぎ・パプリカ・人参・三度豆<br>ブロッコリー・フルーツ・わかめ                                        | 醤油・煮干しだし                    | 魚類   |
|           |                                                    | プリン<br>せんべい        |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 2<br>(金)  | ミートスパゲティー<br><br>野菜スープ                             | さつま芋               | 豚ミンチ<br><br>乳)牛乳                        | スパゲッティー・小麦粉・三温糖<br><br>米・上白糖                        | 玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン<br>レタス・キャベツ・えのき                                          | ケチャップ・ソース<br>ブイヨン           | 乳製品  |
|           |                                                    | ☆ゆかり寿司             |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 3<br>(土)  | 休日                                                 |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
|           |                                                    |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 5<br>(月)  | 休日                                                 |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
|           |                                                    |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 6<br>(火)  | 休日                                                 |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
|           |                                                    |                    |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 7<br>(水)  | 混ぜごはん<br><br>具だくさんみそ汁                              | さつま芋               | 鶏肉・高野豆腐・ちくわ<br>油揚げ・みそ<br><br>牛乳・豚肉・花かつお | 米・三温糖<br><br>小麦粉・B.P                                | 人参・ごぼう・糸こんにゃく・三度豆<br>干し椎茸・大根・小松菜<br><br>乳)とんかつソース ゆり・幼)お好みソース<br>キャベツ・青のり | 煮干しだし・醤油                    | 魚類   |
|           |                                                    | ☆お好み焼き             |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>回鍋肉<br>粉ふき芋<br>ナムル<br>春雨スープ                 | 人参                 | 豚肉・赤みそ<br><br>牛乳                        | 米・三温糖・新じゃが・ごま・ごま油<br>春雨<br><br>無塩バター<br>パケット・グラニュー糖 | 春キャベツ・竹の子・人参・ほうれん草<br>緑豆もやし・わかめ・えのき                                       | 醤油・ブイヨン                     | 果物類  |
|           |                                                    | ☆ラスク               |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 9<br>(金)  | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>竹の子の土佐煮<br>おひたし<br>かき玉汁            | オレンジ               | 鯖・花かつお・みそ・卵<br><br>牛乳                   | 米・三温糖・ごま                                            | 土生姜・竹の子・ほうれん草・えのき<br>人参・三つ葉<br><br>バナナ・昆布                                 | 煮干しだし・醤油                    | 肉類   |
|           |                                                    | バナナ<br>昆布          |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 10<br>(土) | お弁当日                                               | お菓子                |                                         |                                                     |                                                                           |                             | 野菜類  |
|           |                                                    | お菓子                |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 12<br>(月) | ごはん<br>ミートローフ<br>人参煮<br>春キャベツのコールスロー<br>豆腐と三つ葉のみそ汁 | かぼちゃ               | 豚ミンチ・豆腐<br><br>牛乳                       | 米・三温糖・マヨドレ・パン粉<br><br>ホットケーキミックス・黒糖                 | 玉ねぎ・春キャベツ・冷凍コーン<br>きゅうり・人参・三つ葉                                            | ケチャップ・ソース<br>煮干しだし・醤油<br>米酢 | 魚類   |
|           |                                                    | ☆黒糖蒸しパン            |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 13<br>(火) | きつねうどん<br><br>肉じゃが煮                                | オレンジ               | 油揚げ・牛肉<br><br>乳)牛乳<br>花かつお              | うどん・三温糖・新メークイン<br><br>米・ごま                          | 新玉ねぎ・人参・ピーマン・糸こんにゃく<br>小松菜・青ねぎ                                            | 煮干しだし・醤油<br><br>醤油          | 乳製品  |
|           |                                                    | ☆おかかのおにぎり          |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 14<br>(水) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>アスパラのフライ<br>春雨サラダ<br>中華コーンスープ       | 人参                 | 豚ミンチ・木綿豆腐・卵<br>赤みそ<br><br>牛乳・卵黄・生クリーム   | 米・三温糖・小麦粉・パン粉・油<br>春雨・片栗粉<br><br>さつま芋・三温糖・バター       | 土生姜・ニンニク・竹の子・人参・青ねぎ<br>アスパラ・きゅうり・クリームコーン缶                                 | 醤油・ブイヨン<br>米酢               | 魚類   |
|           |                                                    | ☆スイートポテト           |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 15<br>(木) | 三色ごはん<br><br>ちくわの磯部揚げ<br><br>豚汁                    | かぼちゃ               | 鶏ミンチ・卵・ちくわ・油揚げ・豚肉<br><br>牛乳・卵           | 米・三温糖・小麦粉・油<br><br>B.P<br>小麦粉・三温糖・無塩バター             | 小松菜・土生姜・青のり・大根・人参<br>ごぼう・こんにゃく・青ねぎ<br><br>フルーツ                            | 煮干しだし・醤油                    | 果物類  |
|           |                                                    | ☆カップケーキ            |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 16<br>(金) | 豆ごはん<br>焼き鮭<br>しろ菜とあげの炊いたん<br>フルーツ<br>新玉ねぎのみそ汁     | さつま芋               | 鮭・油揚げ・みそ<br><br>ヨーグルト                   | 米・三温糖<br><br>お菓子                                    | うすいえんどう・しろ菜・人参・フルーツ<br>新玉ねぎ                                               | 煮干しだし・醤油                    | 肉類   |
|           |                                                    | ヨーグルト<br>お菓子       |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |
| 17<br>(土) | 豚丼<br><br>具だくさんみそ汁                                 | お菓子                | 豚肉・油揚げ                                  | 米・三温糖・メークイン<br><br>お菓子                              | 新玉ねぎ・糸こんにゃく・人参<br>小松菜                                                     | 煮干しだし・醤油                    | 野菜類  |
|           |                                                    | お菓子                |                                         |                                                     |                                                                           |                             |      |

| 日曜日曜日     | 献立                                                   | 午前のおやつ<br>(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                                             | 調味料                          |       |
| 19<br>(月) | 鶏なんばうどん<br><br>ツナドレッシングサラダ                           | 人参                 | 鶏肉・ツナ<br><br><br>牛乳・小豆               | うどん・三温糖<br><br><br>さつま芋・三温糖                     | 小松菜・青ねぎ・春キャベツ・ブロッコリー<br>トマト・きゅうり・セロリ・レタス               | 煮干しだし・醤油<br>米酢               | きのこ類  |
|           |                                                      | ☆芋のぜんざい            |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 20<br>(火) | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>新ごぼうの甘辛揚げ<br>ごま酢和え<br>若竹汁           | かぼちゃ               | 鰯・白みそ<br><br><br>牛乳                  | 米・三温糖・片栗粉・油・ごま<br><br><br>三温糖・バター<br>ホットケーキミックス | 新ごぼう・ほうれん草・春キャベツ・きゅうり<br>人参・わかめ・竹の子                    | 煮干しだし・醤油<br>米酢               | 肉類    |
|           |                                                      | ☆ホットケーキ            |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 21<br>(水) | カツサンド<br>チーズサンド<br>焼きかぼちゃ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>春野菜のポトフ | オレンジ               | 豚ヒレ肉・チーズ・鶏肉・花かつお<br><br><br>乳)牛乳     | 食パン・小麦粉・パン粉・油<br>新メークイン                         | かぼちゃ・ブロッコリー・新玉ねぎ<br>人参・春キャベツ                           | ブイヨン・ケチャップ<br>ソース・醤油         | 緑黄色野菜 |
|           |                                                      | ☆昆布のおにぎり           |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 22<br>(木) | 乳)牛丼<br>具だくさんみそ汁<br><br>幼)ハヤシライス                     | 人参                 | 牛肉<br><br><br>牛乳                     | 米・メークイン<br><br><br>お菓子                          | 新玉ねぎ・人参<br>乳)糸こんにゃく・わかめ                                | 乳)煮干しだし<br>醤油<br>幼)ケチャップ・ソース | 野菜類   |
|           |                                                      | ゼリー<br>お菓子         |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 23<br>(金) | 竹の子ごはん<br>手羽元の煮つけ<br>人参しりしり<br>ごまマヨサラダ<br>なめこ汁       | さつま芋               | 油揚げ・手羽元・ツナ・ちくわ<br><br><br>牛乳         | 米・三温糖・マヨドレ・ごま<br><br><br>ぶどうパン                  | 竹の子・土生姜・人参・春キャベツ<br>パプリカ・ブロッコリー・きゅうり<br>なめこ・新玉ねぎ       | 煮干しだし・醤油                     | 果物類   |
|           |                                                      | ぶどうパン              |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 24<br>(土) | 牛肉うどん<br><br>ゴロゴロサラダ                                 | お菓子                | 牛肉<br><br><br>お菓子                    | うどん・メークイン・三温糖<br>マヨドレ<br><br>お菓子                | 小松菜・青ねぎ・人参・きゅうり<br>冷凍コーン                               | 煮干しだし・醤油                     | 野菜類   |
|           |                                                      | お菓子                |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 26<br>(月) | ビビンバ<br><br>雷こんにゃく<br><br>わかめスープ                     | オレンジ               | 牛肉・卵<br><br><br>牛乳                   | 米・三温糖・ごま・ごま油<br><br><br>さつま芋・三温糖・油              | ほうれん草・きゅうり・ぜんまい<br>大根・人参・こんにゃく・わかめ<br>乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし | ブイヨン・醤油<br>米酢                | 魚類    |
|           |                                                      | ☆芋かりんとう            |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 27<br>(火) | ごはん<br>豚肉と新玉の生姜焼き<br>ぜんまいの炊き合わせ<br>フルーツ<br>小松菜のみそ汁   | 人参                 | 豚肉・油揚げ<br><br><br>牛乳・きな粉             | 米・三温糖<br><br><br>わらびもち粉・三温糖                     | 土生姜・新玉ねぎ・人参・ぜんまい<br>糸こんにゃく・しめじ・小松菜                     | 煮干しだし・醤油                     | 果物類   |
|           |                                                      | ☆わらび餅              |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 28<br>(水) | ごはん<br>白身魚の甘酢かけ<br>れんこんのきんぴら<br>オクラのおかか和え<br>田舎スープ   | かぼちゃ               | カラスガレイ・花かつお<br>ゆり・幼)ベーコン・卵<br><br>牛乳 | 米・三温糖・ごま・春雨<br>片栗粉・油<br><br>三温糖・お菓子             | 新玉ねぎ・人参・れんこん・オクラ<br>トマト・干し椎茸                           | ブイヨン・醤油<br>米酢                | 肉類    |
|           |                                                      | ☆ぶどうゼリー<br>お菓子     |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 29<br>(木) | ごはん<br>高野と野菜の煮物<br>牛肉と新ごぼうのしぐれ煮<br>スナップエンドウ<br>麩のみそ汁 | オレンジ               | 鶏肉・高野豆腐・牛肉・みそ<br><br><br>牛乳          | 米・三温糖・麩<br>幼)マヨドレ<br><br>パン                     | 新玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・新ごぼう<br>糸こんにゃく・スナップエンドウ                 | 煮干しだし・醤油                     | 魚類    |
|           |                                                      | パン                 |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 30<br>(金) | ジャージャー麺<br><br>中華風スープ                                | 人参                 | 豚ミンチ・赤みそ<br><br><br>乳)牛乳             | 焼きそば麺・三温糖・片栗粉<br>ごま油<br><br>米                   | 土生姜・ニンニク・竹の子・干し椎茸<br>青ねぎ・きゅうり・青梗菜・えのき・人参<br>新玉ねぎ       | 醤油・ブイヨン                      | 乳製品   |
|           |                                                      | ☆しそわかめのおにぎり        |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |
| 31<br>(土) | 和風チャーハン<br><br>具だくさんみそ汁                              | お菓子                | ちりめんじゃこ・油揚げ<br><br><br>お菓子           | 米・メークイン<br><br><br>お菓子                          | 小松菜・人参・玉ねぎ・青ねぎ・大根<br>わかめ                               | 煮干しだし・醤油                     | 果物類   |
|           |                                                      | お菓子                |                                      |                                                 |                                                        |                              |       |

- ・ ☆印は、手作りおやつです。
- ・ 材料の都合により、変更する場合があります。  
（変更がある場合は、掲示板等にてお知らせします）
- ・ 和食で使用する出汁は、煮干しでとっています。
- ・ ゆりチームは、“乳”と記載されているメニューを食べますが、“乳”と異なるメニューを食べる場合には、“ゆり”と記載します。