



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン りんご	カレーフレーク 穀物酢・塩	ビスケット	フルーツかん (黄桃) 牛乳	砂糖・寒天・黄桃【缶詰】 ▲牛乳	
2	木	鶏肉の照焼 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	油・砂糖 米(国産)	おろし生姜 小松菜・白菜・えのきだけ かぼちゃ・大根・青ねぎ	醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし	▲ウエハース	わかめおにぎり	米(国産) わかめごはんの素	
3	金	白身魚の煮付け ひじきサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤味噌・白味噌	砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産)	おろし生姜 芽ひじき・人参・れんこん・グリーンピース もやし・ほうれん草・玉ねぎ	醤油・酒・かつおだし かつおだし・醤油・みりん	ビスケット	とうもろこし 蒸しパン 牛乳	小麦粉・砂糖 豆腐・コーン・ベーキングパウダー ▲牛乳	
4	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉	中華麺・油・ごま油 砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ・ゆかり かぼちゃ	醤油・中華だし・塩・中華だし・醤油	満月ボン	市販菓子	アスパラガスビスケット・ばりんこ	
6	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 まぐろフレーク油漬 赤味噌・白味噌	小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 米(国産)	おろし生姜 コーン・フロッコリー・人参 しめじ・小松菜・玉ねぎ	醤油・酒 穀物酢・醤油	ビスケット	フルーツボンチ 牛乳	砂糖 寒天・りんご・みかん【缶詰】 ▲牛乳	
7	火	サケの塩焼 ほうれん草とえのきのお浸し 炊き込みごはん すまし汁	サケ うす揚げ	油 米(国産) 巻麴	ほうれん草・もやし・えのきだけ ごはん・人参 玉ねぎ・わかめ	塩 醤油・みりん・かつおだし 醤油・醤油・みりん・酒・かつおだし かつおだし・醤油・塩	ばりんこ	きなこドーナツ 牛乳	小麦粉・砂糖・油・砂糖 豆腐・きな粉・ベーキングパウダー ▲牛乳	
8	水	麻婆豆腐 白菜のあおさし和え 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・豚ミンチ・大豆ミンチ・赤味噌 ちくわ	油・砂糖・片栗粉 白ごま 米(国産)・押麦	おろし生姜・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり コーン・チンゲン菜・大根	醤油・酒・中華だし・醤油 醤油・みりん・かつおだし	満月ボン	ふんわりにんじ クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖・油 豆腐・人参・ベーキングパウダー ▲牛乳	
9	木	ほうとう風うどん ワインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	牛肉・赤味噌 ワインナー	うどん 油・砂糖	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・フロッコリー・しめじ バナナ	かつおだし・醤油・酒 醤油・酒	ビスケット	おかかおにぎり	米(国産) かつお節・醤油	
10	金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ 麦入りごはん 味噌汁	サバ 赤味噌・白味噌	砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	おろし生姜 グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン 小松菜・えのきだけ	ウスターソース・醤油・酒 醤油・穀物酢	▲ウエハース	もちもち マフィン 牛乳	小麦粉・砂糖 豆腐・ベーキングパウダー ▲牛乳	
11	土	焼き鳥丼 フロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ・赤味噌・白味噌	米(国産)・油・砂糖・片栗粉・油・白ごま ごま油	おろし生姜・キャベツ・きざみのり フロッコリー・人参 もやし・青ねぎ	醤油・みりん・塩 醤油・みりん・中華だし かつおだし	満月ボン	市販菓子	アスパラガスビスケット・ばりんこ	
13	月	肉じゃがコロッケ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁	 うす揚げ・赤味噌・白味噌	肉じゃがコロッケ・油 砂糖・ごま油 米(国産)	切干大根・ほうれん草・人参・芽ひじき・にんにく 白菜・まいたけ	醤油・醤油・塩 かつおだし	ビスケット	オレンジかん 牛乳	砂糖 寒天・オレンジジュース ▲牛乳	
14	火	豚肉のチャブチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 高野豆腐 赤味噌・白味噌	春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・ごま油 砂糖 米(国産) 麴	玉ねぎ・もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・いんげん わかめ・青ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒	満月ボン	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・砂糖 豆腐・バナナ・ベーキングパウダー ▲牛乳	
15	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁	ホキ 豆腐	小麦粉・油・マヨドレ 米(国産)	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきだけ・みつば	塩 かつおだし・醤油・塩	ばりんこ	そぼろおにぎり	米(国産)・油・砂糖・砂糖・油 鶏ミンチ・コーン 醤油・みりん・塩	
16	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす干し	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・フロッコリー 黄桃【缶詰】	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・穀物酢	▲ウエハース	お好みねぎ焼き 牛乳	小麦粉 ちくわ・かつお節・青ねぎ・とんかつソース ▲牛乳	
17	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花麴の味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	小麦粉・片栗粉・油 米(国産) 花麴	にんにく・おろし生姜 もやし・小松菜・人参 わかめごはんの素 玉ねぎ・えのきだけ	塩こうじ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ビスケット	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉・▲無塩バター・砂糖 塩 ▲牛乳	
18	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ(オレンジ)	厚揚げ さつま揚げ	うどん・じゃが芋	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし	満月ボン	市販菓子	アスパラガスビスケット・ばりんこ	
20	月	八宝菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	油・片栗粉 米(国産)	白菜・玉ねぎ・人参・菊・干しいたけ・チンゲン菜 小松菜・わかめ りんご	中華だし・醤油・塩 かつおだし	満月ボン	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・砂糖・油・油・いちごジャム ▲牛乳・ベーキングパウダー ▲牛乳	
21	火	アジの竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ごはん すまし汁	アジ チキンフレーク水煮	砂糖・片栗粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麴	おろし生姜 キャベツ・人参・グリーンアスパラガス ほうれん草・えのきだけ	醤油・酒 醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・塩	ばりんこ	ぶどうかん 牛乳	砂糖 寒天・ぶどうジュース ▲牛乳	
22	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 フロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	牛ミンチ・豆腐 かつお節 赤味噌・白味噌	白ごんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	玉ねぎ・人参 フロッコリー・もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ビスケット	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター・砂糖 ▲スキムミルク ▲牛乳	
23	木	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・ニラ ごぼう・人参	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ かつおだし・醤油・みりん・酒	ばりんこ	甘味噌おにぎり	米(国産)・砂糖 赤味噌・みりん	
24	金	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン みかんかん	鶏肉・▲牛乳 まぐろフレーク油漬	じゃが芋・油 砂糖・ごま油 ▲丸ロールパン 砂糖	人参・玉ねぎ・グリーンピース フロッコリー・黄ピーマン 寒天・みかん【缶詰】	▲クリームシチューの素 醤油・穀物酢・みりん	▲ウエハース	お誕生日ケーキ (黄桃) 牛乳	小麦粉・砂糖・オリーブ油・粉糖 豆腐・黄桃【缶詰】・ベーキングパウダー ▲牛乳	
25	土	三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	鶏ミンチ・大豆ミンチ うす揚げ 赤味噌・白味噌	米(国産)・砂糖・油・砂糖・油 砂糖	コーン・ほうれん草 白菜・人参 もやし・えのきだけ・青ねぎ	醤油・みりん・塩・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	満月ボン	市販菓子	アスパラガスビスケット・ばりんこ	
27	月	ハンバーグ フロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	▲ハンバーグ 赤味噌・白味噌	油 白ごま・白ごま 米(国産) 麴	フロッコリー・キャベツ かぼちゃ・小松菜	ケチャップ・ウスターソース 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ビスケット	みたらしだんご 牛乳	白玉粉・上新粉・砂糖・片栗粉 豆腐・醤油 ▲牛乳	
28	火	鶏肉の味噌焼 ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ	鶏肉・赤味噌 しらす干し	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	ほうれん草・コーン・白菜 大根・グリーンアスパラガス・まいたけ	醤油・みりん 醤油・穀物酢 チキンコンソメ	満月ボン	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター・砂糖 ▲牛乳	
30	木	豚肉と野菜の五目炒め ツナとチーズのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 まぐろフレーク油漬・▲チーズ うす揚げ・赤味噌・白味噌	油・砂糖 マヨドレ 米(国産) じゃが芋	玉ねぎ・人参・ニラ・もやし・しめじ フロッコリー わかめ	醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	ばりんこ	納豆お焼き	米(国産)・片栗粉・油 納豆・あおさのり・醤油	

月間平均値	乳児 エネルギー566Kcal タンパク質19.6g 脂質16.5g
	幼児 エネルギー487Kcal タンパク質16.2g 脂質14.3g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★飲用牛乳がない場合は、麦茶の提供がございます。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。