



曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (土)	牛乳	焼きそば もやしスープ パナナ	焼きそば麺	焼きそば麺 豚バラ キャベツ 人参 ピーマン もやし ソース もやし ワカメ ネギ 中華あじ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
3 (月)	牛乳	鯖の梅焼き 五目豆 野菜のみそ汁 キウイ	ごはん	米 鯖 梅肉 みそ みりん 料理酒 大豆 人参 こんにゃく 切昆布 レンコン ごぼう だし しょうゆ 砂糖 みりん ナス ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ キウイ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	ラスク 牛乳
4 (火)	牛乳	豚の生姜炒め キャベツのなめたけ和え 小松菜のすまし汁 バイナッブル	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ なめたけ 小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナッブル バームクーヘン(小麦・卵・乳) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
5 (水)	牛乳	他人丼 焼きポテト こんにゃくサラダ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ネギ だし しょうゆ 砂糖 みりん ポテト 糸こんにゃく ハム 胡瓜 人参 マヨネーズ グレープフルーツ お好み焼き粉 ネギ ちくわ 豚バラ 卵 天かす ソース 牛乳	ネギ焼き 牛乳
6 (木)	牛乳	野菜炒め 焼きししゃも にゅうめん オレンジ	ごはん	米 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ しめじ もやし 人参 だし しょうゆ ししゃも そうめん ほうれん草 ネギ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 りんご 牛乳	アップルケーキ 牛乳
7 (金)	牛乳	クリームシチュー ツナサラダ 味付け小鱼 パナナ	ソフトフランス	ソフトフランス 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームルウ ツナ 胡瓜 キャベツ 水菜 胡麻ドレッシング 味付け小鱼 パナナ ポップコーン(乳) 牛乳	ポップコーン 牛乳
8 (土)	牛乳	肉うどん ほうれん草のしらす和え グレープフルーツ	うどん	うどん 牛肉 しょうゆ 砂糖 みりん ネギ かまぼこ だし汁 淡口しょうゆ ほうれん草 しらす しょうゆ グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶
10 (月)	牛乳	鮭のゴマ焼き きのコソテー オニオンスープ オレンジ	ごはん	米 鮭 胡麻ドレッシング しめじ まいたけ えのき ベーコン にんにく しょうゆ 玉ねぎ パセリ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ 回転焼(小麦・卵・乳) 牛乳	回転焼 牛乳
11 (火)	牛乳	揚げギョウザ 中華サラダ 白菜スープ キウイ	ごはん	米 ギョウザ 油 春雨 ハム 胡瓜 人参 きくらげ 酢 砂糖 淡口しょうゆ 白菜 玉ねぎ 人参 ネギ 中華あじ 淡口しょうゆ キウイ じゃが芋 マヨネーズ 塩 牛乳	ふかしじゃが 牛乳
12 (水)	牛乳	焼きビーフン じゃこサラダ ワカメと玉ねぎのすまし汁 グレープフツール	胡瓜巻	胡瓜巻 ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 中華あじ しょうゆ じゃこ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ワカメ 玉ねぎ ネギ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ 雪の宿(乳) 牛乳	雪の宿 牛乳
13 (木)	牛乳	筑前煮 三色おひたし かき玉汁 バイナッブル	ごはん	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく きぬさや だし しょうゆ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし ゴマ しょうゆ 砂糖 卵 ネギ だし汁 淡口しょうゆ バイナッブル 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー ココア 紅茶 抹茶 牛乳	手作りクッキー 牛乳
14 (金)	牛乳	パンプキンカレー コーンサラダ ヨーグルト オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ コーン キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング ヨーグルト オレンジ 食パン りんごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
15 (土) 参観日	牛乳	から揚げ ほうれん草とえのきのおひたし キャベツのみそ汁 ゼリー メロン	鮭菜めし おにぎり	米 鮭フレーク 菜めし 鶏肉 しょうゆ 料理酒 生姜 にんにく 油 ほうれん草 えのき しょうゆ キャベツ 玉ねぎ 人参 ネギ だし汁 みそ ゼリー メロン	
17 (月)	牛乳	ツナオムレツ じゃがちくわサラダ 中華スープ キウイ	ごはん	米 卵 ツナ ピーマン 人参 赤パプリカ コンソメ 淡口しょうゆ じゃが芋 ちくわ マヨネーズ 青のり 春雨 人参 白菜 きくらげ 玉ねぎ 中華あじ 淡口しょうゆ キウイ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
18 (火)	牛乳	豚じゃが 小松菜の白和え 白菜のすまし汁 グレープフルーツ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こん グリンピース だし しょうゆ 砂糖 小松菜 人参 糸こん ちくわ 豆腐 ゴマ しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参 ネギ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ オレンジジュース みかん缶 クールアガー 砂糖 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
19 (水)	牛乳	牛丼 めざし ひじきサラダ オレンジ	麦入りごはん	米 麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ネギ だし しょうゆ 砂糖 みりん うるめいわし ひじき キャベツ 胡瓜 かいわれ ツナ 胡麻ドレッシング オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 油 りんご レーズン 牛乳	りんごとレーズンの蒸しパン 牛乳
20 (木)	牛乳	チキンステーキ ブロッコリーのゴマ和え 具たくさんみそ汁 バイナッブル	ごはん	米 鶏肉 ステーキソース ブロッコリー ゴマ しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 しめじ ネギ だし汁 みそ バイナッブル あられ 牛乳	あられ 牛乳
21 (金)	牛乳	ビーフカレー アスパラサラダ チーズ パナナ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ カレールウ アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング チーズ パナナ メロンパン(小麦・乳・卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
22 (土)	牛乳	きつねうどん グレープフルーツ 白菜とえのきのボン酢和え	うどん	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん ネギ かまぼこ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 えのき ぼん酢 グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶
24 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き 胡瓜の酢の物 ほうれん草のすまし汁 バイナッブル	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん 料理酒 胡瓜 ワカメ じゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ ほうれん草 豆腐 えのき だし汁 淡口しょうゆ バイナッブル りんご キウイ パナナ みかん缶 白桃缶 バイン缶 白玉粉 豆腐 牛乳	フルーツ豆腐団子 牛乳
25 (火)	牛乳	牛肉ときのこ炒め 蒸しシュウマイ 小松菜スープ キウイ	ごはん	米 牛肉 しめじ まいたけ エリンギ えのき 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ ステーキソース 焼売 小松菜 玉ねぎ 人参 ネギ コンソメ 淡口しょうゆ キウイ とうもろこし 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳
26 (水)	牛乳	和風あんかけ丼 味付け小鱼 ツナとピーマンの和え物 オレンジ	麦入りごはん	米 麦 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ごぼう うずら卵 ネギ だし しょうゆ みりん 砂糖 味付け小鱼 ツナ ピーマン えのき しょうゆ オレンジ おにぎりせんべい(卵) 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳
27 (木) 誕生会	牛乳	エビフライ グリーンサラダ ワカメと豆腐のみそ汁 ゼリー チェリー	じゃこワカメ おにぎり	米 じゃこワカメふりかけ エビ 小麦粉 卵 パン粉 塩 こしょう キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング ワカメ 豆腐 ネギ だし汁 みそ ゼリー チェリー ショートケーキ(小麦・乳・卵) ワッフル(小麦・乳・卵) 牛乳	(4、5歳児)ショートケーキ (3歳児、乳児)ワッフル 牛乳
28 (金)	牛乳	ハヤシライス 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ 水菜 じゃこ 和風ドレッシング ヨーグルト グレープフルーツ 上新粉 小麦粉 白玉粉 くず粉 砂糖 甘納豆 牛乳	水無月 牛乳
29 (土)	牛乳	ミートスパゲティー 野菜スープ パナナ	スパゲティー	スパゲティー 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケッチャップ 砂糖 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶

