

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆チキンライス◎コールス ローサラダ★バナナヨー グルト	鶏肉、ヨーグルト	半つき米、コーン、マ ヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、 バナナ	◆ケチャップ、コンソメ ◎塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
3	月	憲法記念日						
4	火	みどりの日						
5	水	子どもの日						
6	木	◆麦御飯◎魚フライ★桃太 郎サラダ●味噌汁	魚、高野豆腐、厚揚 げ、いりこ(だし)	白米、麦、米粉、春 雨、もちきび、砂糖	人参、小松菜、玉葱、 葱	◎塩、ソース★薄口、 酢●味噌	のりおにぎり 漬物	野菜スティック
7	金	◆カレーライス◎海藻サラ ダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	半つき米、カレール ウ、砂糖、油、じゃが 芋	人参、玉葱、にんにく、 レタス、大根、みかん	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、酢、塩こしょう	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
8	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜サラダ★果物●ヨー グルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、 コーン、砂糖、油、 ジャム	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、みかん	◆ケチャップ、コンソメ ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
10	月	◆雑穀米御飯◎魚の梅肉焼 き★白和え●かきたま汁	魚、かつお節、豆腐、 卵、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、ご ま、砂糖	梅干し、キャベツ、こ んにゃく、人参、玉葱、 椎茸	◎醤油、みりん★味 噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり 漬物	粉ふき芋
11	火	◆そば御飯◎もやしの名 ムル★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、ちり めんじゃこ	半つき米、砂糖、ご ま油	こんにゃく、人参、小 松菜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん ◎薄口	大学芋	野菜スティック
12	水	◆古代米御飯◎タンリーチ キン★マカロニサラダ●ワ カメスープ	鶏肉、ヨーグルト、わ かめ、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、マカロ ニ、マヨネーズ、 コーン	にんにく、きゅうり、人 参、しめじ、玉葱	◆塩◎ケチャップ、カ レー粉、ソース、塩こ しょう★塩●薄口、塩	ココア蒸しパン	りんご
13	木	◆炒り玄米御飯◎シチュ ー★信田和え●漬物	豚肉、牛乳、鶏ガラ (だし)、あげ	白米、玄米、米粉、シ チュールウ、コーン、 じゃが芋、ごま、砂 糖	人参、玉葱、キャベツ、 たくあん	◎薄口、塩★薄口	米粉クッキー (きな粉)	蒸しかぼちゃ
14	金	◆さび御飯◎魚の塩焼き★ 五目大豆●味噌汁	魚、大豆、昆布、いりこ (だし)	白米、もちきび、砂 糖、さつま芋	人参、こんにゃく、椎 茸、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん● 味噌	ナポリタン	バナナ
15	土	◆ドライカレー◎野菜サラ ダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	半つき米、カレール ウ、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、 酢、塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
17	月	◆ハヤシライス◎海藻サラ ダ★果物●牛乳	豚肉、牛乳、わかめ	半つき米、ハヤシル ウ、じゃが芋、砂糖、 油	人参、玉葱、レタス、 きゅうり、みかん	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、酢、塩こしょう	レーズンケーキ	マカロニきな粉
18	火	◆雑穀米御飯◎魚のマー レード焼き★うの花サラ ダ●うどん汁	魚、おから、あげ、いり こ(だし)	白米、黒米、赤米、砂 糖、油、マヨネーズ、 マーレード、うど ん麺	玉葱、人参、水菜	◎醤油★薄口、酢、塩 こしょう●味噌	のりおにぎり 漬物	ふかし芋
19	水	◆麦御飯◎鶏のチーズパン 粉焼き★ひじき煮●中華 スープ	鶏肉、粉チーズ、ひじ き、あげ、鶏ガラ(だ し)、卵	白米、麦、砂糖、オ リーブ油、パン粉、 コーン、ごま油	こんにゃく、人参、豆 苗、玉葱、椎茸	◎塩★醤油、みりん● 薄口、塩	焼きそば	りんご
20	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐 ★なます●田作り	鶏肉、豆腐、刻み昆 布、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、ごま油、片栗粉	にんにく、生姜、にら、 椎茸、大根、人参	◎味噌、オイスター ソース、みりん、醤油★ 薄口、酢●醤油、酒	米粉クッキー (ごま)	粉ふき芋
21	金	《年長園外保育・弁当》◆古代米 御飯◎インディアンフィ ッシュ★クリームチーズ和え ●味噌汁	魚、クリームチーズ、 わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖	トマト缶、かぼちゃ、 きゅうり、えのき、玉葱	◆塩◎ケチャップ、 ソース、カレー粉★塩 こしょう●味噌	バナナ蒸しパン	野菜スティック
22	土	◆うどん◎酢の物★果物● ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨー グルト、かつお節(だし)	うどん麺、砂糖、ジャ ム	人参、きゅうり、椎茸、 りんご	◆薄口、みりん、塩◎ 薄口、酢	ラスク	お菓子
24	月	◆雑穀米御飯◎魚のみそ焼 き★かみかみサラダ●すま じ汁	魚、ちりめんじゃこ、 いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂 糖、オリーブ油、ご ま、じゃが芋	キャベツ、ごぼう、人 参、玉葱、椎茸	◎味噌、みりん★薄 口、酢●薄口、塩	のりおにぎり 漬物	蒸しかぼちゃ
25	火	◆麦御飯◎チリコンカー ン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、 牛乳	白米、麦、砂糖、ごま 油、コーン	人参、玉葱、にんにく、 水菜、レタス、きゅう り、トマト缶	◎ケチャップ、ソース ★醤油、酢	米粉クッキー (プレーン)	バナナ
26	水	◆炒り玄米御飯◎豆腐ハン バーグ★切干大根の酢の物 ●かきたま味噌汁	鶏肉、豆腐、ちりめん じゃこ、卵、いりこ(だ し)、わかめ	白米、玄米、片栗粉、 砂糖	玉葱、しめじ、切干大 根、人参、小松菜	◎醤油、みりん、酒、塩 ★薄口、酢●味噌	ミルクもち	野菜スティック
27	木	◆赤米御飯◎タイピーエン ★梅肉きゅうり●田作り	豚肉、かつお節、いり こ	白米、赤米、春雨、砂 糖、ごま油	人参、玉葱、椎茸、キャ ベツ、生姜、きゅうり、 梅干し	◎オイスターソース、 酒、薄口★酢●醤油、 酒	りんごケーキ	ふかし芋
28	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御 飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタ ン◎野菜サラダ◇ワカメ スープ〇ジュシー	ちりめんじゃこ、鶏 肉、わかめ、昆布	白米、砂糖、油、コー ン、スパゲッティ麺、 片栗粉	人参、玉葱、えのき、レ タス、大根、にんにく	◆薄口、塩◎醤油麹、 酒★ケチャップ◎薄 口、酢◇薄口、塩	水ようかん お菓子	粉ふき芋
29	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★ 果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり、りん ご	◆ソース◎ゆかり	ホットケーキ	お菓子
31	月	◆さび御飯◎豚の生姜焼き ★きゅうりの酢の物●果物	豚肉、ちりめんじゃ こ、わかめ	白米、もちきび、砂 糖	もやし、玉葱、人参、 きゅうり、生姜、みか ん	◎醤油、みりん★薄 口、酢	ラスク	蒸しかぼちゃ