

# 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	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	火	◆古代米御飯◎タンダー フレッシュ★マカロニサラダ ●すまし汁	魚、ヨーグルト、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、マカロニ、砂糖、コーン、マヨネーズ、黒米	にんにく、きゅうり、人参、玉葱、葱	◆塩◎ケチャップ、カレー粉、ソース、塩こしょう★塩◎薄口、塩	のりおにぎり漬物	バナナ
2	水	◆麦御飯◎チキンカツ★きのこサラダ●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ベーコン、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま油、砂糖、さつま芋、米粉	しめじ、エリンギ、レタス、水菜、玉葱	◎塩、ソース★薄口、酢●味噌	かぼちゃ蒸しパン	野菜スティック
3	木	◆雑穀米御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのおかか和え●牛乳	鶏肉、かつお節、牛乳	白米、赤米、黒米、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
4	金	◆炒り玄米御飯◎魚の梅肉焼き★白和え●かきたま汁	魚、かつお節、豆腐、卵、わかめ、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま	梅干し、キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱	◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	ナポリタン	ふかし芋
5	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	五分つき米、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	サクサククッキー	お菓子
7	月	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★ポテトサラダ●味噌汁	魚、豚肉、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、玉葱	◎塩★塩こしょう●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
8	火	◆そぼろ御飯◎切干大根のナムル★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	白米、五分つき米、砂糖	こんにゃく、切干大根、人参、きゅうり、バナナ	◆味噌、醤油、みりん◎薄口	スイートポテト	野菜スティック
9	水	◆雑穀米御飯◎魚のマーマレード焼き★伴三糸●かきたま味噌汁	魚、卵、ハム、いりこ(だし)	白米、黒米、酒米、砂糖、春雨、マーマレード	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参	◎醤油★薄口、酢●味噌	レーズンケーキ	蒸しかぼちゃ
10	木	◆麦御飯◎ポトフ★きゅうりのゆかり和え●牛乳	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳	白米、麦、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、大根	◎薄口、塩★ゆかり、塩	米粉クッキー(ごま)	バナナ
11	金	◆さび御飯◎インディアンチキン★五目大豆●すまし汁	鶏肉、大豆、昆布、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、米粉、片栗粉、砂糖	トマト缶、人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★醤油、みりん●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	ミルクもち
12	土	◆焼きそば◎酢の物★果物●ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、すいか	◆ソース◎薄口、酢	ラスク	お菓子
14	月	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	白米、五分つき米、ハヤシルウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、大根、すいか	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	きな粉蒸しパン	蒸しかぼちゃ
15	火	◆炒り玄米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★汐布和え●味噌汁	魚、粉チーズ、塩昆布、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、オリブ油、パン粉	キャベツ、玉葱、しめじ	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
16	水	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	にら、椎茸、生姜、にんにく、大根、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	韓国風おやき	ふかし芋
17	木	◆麦御飯◎竹輪の磯辺揚げ★ひじき煮●じゃが芋のスープ	竹輪、あおさ、ひじき、あげ、鶏ガラ(だし)、牛乳	白米、麦、米粉、ちりめんじゃこ、砂糖、シチュールウ、じゃが芋	人参、椎茸、こんにゃく、玉葱	★醤油、みりん●薄口、塩	バナナケーキ	マカロニきな粉
18	金	◆古代米御飯◎鶏の照り焼き★うの花サラダ●味噌汁	鶏肉、おから、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、油、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり	◆塩◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	焼きそば	バナナ
19	土	◆ミートソーススパゲッティ◎野菜サラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、コーン、砂糖	トマト缶、人参、玉葱、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
21	月	◆雑穀米御飯◎いわしバーグ★もやしの胡麻和え●味噌汁	いわしすり身、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、ごま、片栗粉	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、椎茸、大根	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	ミルクもち	粉ふき芋
22	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	五分つき米、白米、カレールウ、砂糖、油、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、きゅうり、すいか、にんにく	◆ケチャップ、醤油★薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	野菜スティック
23	水	◆麦御飯◎魚のみそ焼き★トマトの中華サラダ●かきたま汁	魚、卵、いりこ(だし)	白米、麦、ごま油、砂糖	トマト、水菜、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★醤油、酢●薄口、塩	のりおにぎり漬物	バナナ
24	木	◆赤米御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり●漬物	豚肉、かつお節	白米、赤米、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉葱、椎茸、キャベツ、きゅうり、生姜、梅干し、たくあん	◎薄口、オイスターソース、酒★酢	りんごケーキ	マカロニきな粉
25	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ補★ナポリタン●野菜サラダ◇ワカメスープ○ジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布、鶏ガラ(だし)	白米、片栗粉、スパゲッティ麺、コーン、砂糖	にんにく、レタス、大根、しめじ、玉葱、人参、ジュース	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢、塩こしょう◇薄口、塩	水ようかんお菓子	粉ふき芋
26	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、カレールウ、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、きゅうり、すいか	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	サクサククッキー	お菓子
28	月	◆炒り玄米御飯◎シチュー★きゅうりの酢の物●果物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、米粉、シチュールウ、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、きゅうり、バナナ	◎薄口、塩★薄口、酢	ラスク	蒸しかぼちゃ
29	火	◆麦御飯◎魚ロッケ★チョコギサラダ●味噌汁	すり身、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、パン粉、コーン、さつま芋、砂糖、ごま、ごま油	きゅうり、水菜、トマト、レタス、玉葱、しめじ	★醤油、酢●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
30	水	◆さび御飯◎チリコンカーン風★もやしのナムル●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、ごま油	人参、玉葱、にんにく、トマト缶、もやし、小松菜	◎ケチャップ、ソース★薄口	チーズ饅頭	バナナ