

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	木	◆そぼろ御飯◎切干大根の酢の物★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、小松菜、バナナ	◆味噌、みりん、酒●淡口、酢	米粉クッキー(ココア)	ふかし芋
2	金	◆雑穀米御飯◎魚の塩焼き★うの花炒り●味噌汁	魚、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖、じゃが芋、油	玉葱、人参、しめじ	◎塩★淡口、みりん●味噌	りんごゼリーお菓子	ミルクもち
3	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、胡瓜、椎茸、りんご	◆淡口、塩、みりん◎淡口、酢	ラスク	お菓子
5	月	◆赤米御飯◎鶏のマーマレード焼き★白和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、ごま	キャベツ、人参、玉葱、マーマレード	◆味噌、濃口、みりん	のりおにぎり漬物	粉ふき芋
6	火	◆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	◆濃口、みりん◎淡口、酢、塩	チーズケーキ	野菜スティック
7	水	《七夕》◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●そうめん汁	魚、ハム、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	トマト缶、胡瓜、玉葱	◎ケチャップ、カレー粉、ソース★塩こしょう	コーン蒸しパン	りんご
8	木	◆きび御飯◎肉じゃが★きゅうりのナムル●田作り	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、いりこ	白米、もちきび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜	◎濃口、みりん、酒	米粉クッキー(プレーン)	マカロニきな粉
9	金	◆麦御飯◎魚のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	魚、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、オリーブ油、パン粉	玉葱、椎茸、こんにゃく、人参	◎塩★濃口、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	蒸しかぼちゃ
10	土	◆チキンライス◎コーンスローサラダ★果物●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	◆ケチャップ、コンソメ◎塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
12	月	◆古代米御飯◎鶏の味噌焼き★もやしのおかか和え●ワカメスープ	鶏肉、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖	人参、小松菜、えのき茸	◇味噌、みりん◆濃口◎淡口、塩	のりおにぎり漬物	野菜スティック
13	火	◆赤米御飯◎魚の照り焼き★かぼちゃサラダ●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、マヨネーズ	南瓜、胡瓜、玉葱	◆塩◎濃口、みりん●味噌	ドーナツ	バナナ
14	水	◆雑穀米御飯◎タンポポリーチキン★かみかみサラダ●きのこ汁	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	白米、赤米、黒米、砂糖、オリーブ油	キャベツ、ごぼう、人参、玉葱、椎茸、えのき、しめじ	◎ケチャップ、カレー粉、ソース、塩こしょう★酢●淡口、塩	ナポリタン	マカロニきな粉
15	木	◆きび御飯◎マーボー豆腐★伴三絲●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、みりん、オイスターソース、濃口★淡口、酢●濃口、酒	米粉クッキー(ごま)	蒸しかぼちゃ
16	金	《お誕生日メニュ》◆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○ジュシー	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、油	にんにく、レタス、大根、しめじ、玉葱、人参、ジュシー	◆淡口、塩◎塩麹、酒★ケチャップ●淡口、酢◇淡口、塩	水ようかんお菓子	ふかし芋
17	土	◆焼きそば◎ゆかり和え★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、胡瓜、すいか	◆ソース◎ゆかり	サクサククッキー	お菓子
19	月	◆雑穀米御飯◎魚のごまみそ焼き★きゅうりの酢の物●かきたまうどん汁	魚、卵、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、うどんめん、ごま、砂糖	胡瓜、人参、玉葱	◎味噌、みりん★淡口、酢●淡口、塩	のりおにぎり漬物	りんご
20	火	《教育時間終了・1号13時降園》◆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、胡瓜、にんにく	◆ケチャップ、濃口◎淡口、酢、塩こしょう	かぼちゃケーキ	粉ふき芋
21	水	◆麦御飯◎チキンカツ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、油	人参、玉葱	◎塩、ソース★濃口、みりん●味噌	さつま芋蒸しパン	野菜スティック
22	木	海の日						
23	金	スポーツの日						
24	土	◆スパゲティミートソース◎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◎淡口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
26	月	◆きび御飯◎魚の南蛮漬け★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	玉葱、人参、水菜、なめこ	◎濃口、酢★淡口、酢、味噌	のりおにぎり漬物	蒸しかぼちゃ
27	火	◆炒り玄米御飯◎シチュー★信田和え●果物	鶏肉、鶏ガラ(だし)	白米、玄米、じゃが芋、シチュールウ、砂糖、米粉	人参、玉葱、キャベツ	◎濃口★淡口、塩こしょう	バナナケーキ	野菜スティック
28	水	◆麦御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、麦	人参、玉葱、にんにく、トマト、胡瓜、レタス	◎ケチャップ、ソース★濃口、酢	焼きうどん	粉ふき芋
29	木	◆五分つき御飯◎鶏の香味焼き★なます●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、いりこ(だし)	五分つき米、砂糖	大根、人参、しめじ、玉葱	◎塩★淡口、酢●味噌	米粉クッキー(プレーン)	ミルクもち
30	金	◆赤米御飯◎タイピーエン★梅肉きゅうり●田作り	豚肉、いりこ	白米、赤米、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉葱、椎茸、キャベツ、胡瓜、生姜	◎淡口、酒、オイスターソース★酢●濃口、酒	ぶどうゼリーお菓子	りんご
31	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	五分つき米、カレールウ、コーン、砂糖	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎淡口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子