

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		
2	月	◆炒り玄米御飯◎鶏のマーマレード焼き★マカロニサラダ●かきたま汁	鶏肉、ハム、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、マーマレード、マカロニ、コーン、マヨネーズ	胡瓜、玉葱、にら	◎濃口★塩、胡椒●淡口、塩	チキンライスおにぎり	ふかし芋
3	火	◆そばろ御飯◎白和え★バナナヨーグルト	鶏肉、絞豆腐、ヨーグルト	白米、五分つき米、白胡麻、砂糖	こんにゃく、キャベツ、人参、バナナ	◆味噌、濃口、みりん、酒、砂糖◎味噌、みりん、砂糖	焼きじゃが芋	野菜スティック
4	水	◆さび御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物◎味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)、わかめ	五分つき米、もちきび、砂糖	切干大根、人参、干椎茸、玉葱	◎塩★濃口、みりん、砂糖◎味噌	蒸しまんじゅう	粉ふき芋
5	木	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★伴三糸●牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	白米、麦、じゃが芋、春雨	人参、玉葱、胡瓜	◎濃口、みりん、砂糖★酢、淡口、砂糖	マカロニきな粉	バナナ
6	金	◆雑穀米御飯◎魚ロック★もやしのナムル●味噌汁	魚すり身、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、胡麻油	ごぼう、玉葱、もやし、小松菜、人参、しめじ、南瓜	★淡口、ごま油●味噌	みかんゼリーお菓子	マカロニきな粉
7	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、胡瓜、バナナ	◆ソース◎淡口、酢	サクサククッキー	お菓子
9	月	振替休日						
10	火	◆赤米御飯◎魚のフライ★南瓜の煮物●すまし汁	魚、いりこ(だし)	白米、赤米、米粉、砂糖	南瓜、玉葱、人参、しめじ	◎塩、ソース★砂糖、濃口、みりん●淡口、塩	黒糖蒸しパン	野菜スティック
11	水	◆さび御飯◎シチュー★塩昆布和え●果物	豚肉、鶏ガラ(だし)、塩昆布、花かつお	白米、もちきび、じゃが芋、米粉、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◎淡口、塩★濃口、みりん、砂糖	冷やしうどん	ふかし芋
12	木	◆古代米御飯◎鶏の照り焼き★かみかみサラダ●味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、黒米、白胡麻、オリーブ油	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、しめじ	◆塩◎濃口、みりん★淡口、酢、砂糖●味噌	米粉クッキーココア	バナナ
13	金	《お盆》◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	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、胡椒、酢	りんごゼリーお菓子	野菜スティック
14	土	《お盆》◆うどん◎酢の物●バナナヨーグルト	鶏肉、わかめ、花かつお(だし)、ヨーグルト	うどん麺、砂糖	干椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆淡口、みりん、塩◎酢、淡口、砂糖	ラスク	お菓子
16	月	◆炒り玄米御飯◎魚の味噌焼き★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、油、砂糖、マヨネーズ	人参、玉葱、胡瓜、えのき茸	◎味噌、みりん★酢、砂糖、淡口、塩、胡椒●味噌	ナポリタン	マカロニきな粉
17	火	◆さび御飯◎タイピーン◎胡瓜の胡麻和え★田作り	豚肉、いりこ	白米、もちきび、春雨、白胡麻、胡麻油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、干椎茸、胡瓜	◇淡口、砂糖、酒、オイスターソース◎淡口、砂糖★酒、濃口	チーズまんじゅう	蒸しかぼちゃ
18	水	◆カレーライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	五分つき米、じゃが芋、カレールウ、コーン、砂糖	玉葱、人参、にんにく、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、濃口◎酢、淡口、砂糖	南瓜ケーキ	野菜スティック
19	木	◆麦御飯◎とり天★クリームチーズ和え●かき玉汁	鶏肉、クリームチーズ、卵	白米、麦、米粉、さつまいも、油	人参、玉葱、えのき茸	◎塩★塩、胡椒●淡口、塩	米粉クッキープレーン	粉ふき芋
20	金	◆雑穀米御飯◎魚の梅肉焼き★五目大豆●すまし汁	魚、花かつお、大豆、昆布、木綿豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、砂糖	人参、こんにゃく、干椎茸、玉葱、しめじ	◎濃口、みりん★濃口、みりん、砂糖●淡口、塩	ぶどうゼリーお菓子	バナナ
21	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、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎淡口、酢、塩、胡椒	ホットケーキ	南瓜蒸しパン
23	月	◆五分つき米◎麻婆豆腐★信田和え●漬物	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	五分つき米、コーン、白胡麻、油、砂糖、片栗粉	にら、干椎茸、生姜、にんにく、キャベツ、たくあん	◎味噌、オイスターソース、濃口、みりん、★淡口、砂糖	みたらし団子	野菜スティック
24	火	◆炒り玄米御飯◎魚の竜田揚げ★南瓜サラダ●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ	生姜、南瓜、胡瓜、玉葱、人参、小松菜	◎濃口、酒★塩こしょう●味噌	ココアケーキ	ふかし芋
25	水	◆古代米御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●田作り	鶏肉、大豆、金時豆、いりこ	白米、黒米、コーン、砂糖、胡麻油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、大根、水菜、レタス	◆塩◎ケチャップ、ソース★濃口、酢●酒	冷やしそうめん	ミルクもち
26	木	◆麦御飯◎肉ごぼう★キャベツの梅肉和え●牛乳	鶏肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ、花かつお、牛乳	白米、麦、砂糖	ごぼう、玉葱、葱、こんにゃく、干椎茸、キャベツ、梅干し	◎味噌、濃口、みりん★酢、みりん	米粉クッキーごま	蒸しかぼちゃ
27	金	◆さび御飯◎魚の香味焼き★もやしのおかか和え●すまし汁	魚、高野豆腐、花かつお、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、油、じゃが芋	もやし、小松菜、人参、しめじ	◎塩★淡口●淡口、塩	水ようかんお菓子	野菜スティック
28	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	スパゲティ麺、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎淡口、酢	ラスク	お菓子
30	月	◆赤米御飯◎鶏肉のチーズパン粉焼き★ひじき煮●かき玉汁	鶏肉、粉チーズ、ひじき、油揚げ、卵、いりこ(だし)	白米、赤米、パン粉、砂糖	こんにゃく、干椎茸、人参、玉葱、トマト	◎塩、胡椒、★濃口、みりん●淡口、塩	コーン蒸しパン	バナナ
31	火	《緊急時引き渡し訓練》◆ハヤシライス◎野菜サラダ★牛乳	豚肉、牛乳	白米、五分つき米、じゃが芋、ハヤシルウ、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、濃口◎淡口、酢、塩、胡椒	おかかおにぎり	野菜スティック