

# 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	水	《教育時間開始・1号13時降園》◆ブルコギ丼◎ちよレギサラダ★果物	豚肉、のり	五分つき米、白胡麻、胡麻油、砂糖	人参、にんにく、胡瓜、トマト、レタス、果物	◆濃口、みりん◎濃口、酢	人参ケーキ	マカロニきな粉
2	木	◆炒り玄米御飯◎魚のタンドリー★梅肉和え●味噌汁	魚、ヨーグルト、花かつお、ちりめんじゃこ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	にんにく、キャベツ、人参、梅肉、えのき茸、玉葱	◎カレー粉、ウスターソース、塩胡椒★酢、みりん●味噌	ラスク	蒸しかぼちゃ
3	金	◆さび御飯◎豚肉の生姜焼き★ポテトサラダ●田作り	豚肉、いりこ	白米、もちぎび、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖	もやし、玉葱、生姜、胡瓜、人参	◎濃口、みりん★塩胡椒●濃口、酒	ぶどうゼリーお菓子	ふかし芋
4	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	半つき米、コーン、マヨネーズ、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、果物	◆ケチャップ、コンソメ◎酢、塩	サクサククッキー	お菓子
6	月	◆麦御飯◎鶏の味噌焼き★切干大根の煮物●かき玉汁	鶏肉、あげ、豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	切干大根、人参、干椎茸、こんにゃく、玉葱、ねぎ	◎味噌、みりん★濃口、みりん●淡口、塩	チーズケーキ	ミルクもち
7	火	◆そぼろ御飯★もやしのナムル●バナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	白米、五分つき米、胡麻油、砂糖	こんにゃく、もやし、小松菜、人参、バナナ	◆味噌、濃口、みりん、酒★淡口	ナポリタン	粉ふき芋
8	水	◆赤米御飯◎魚の塩焼き★さんびらごぼろ●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、胡麻油、砂糖、白胡麻	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、南瓜	◎塩★濃口、酒、みりん●味噌	蒸しまんじゅう	野菜スティック
9	木	◆さび御飯◎肉じゃが★塩昆布和え●牛乳	豚肉、塩昆布、花かつお、牛乳	白米、もちぎび、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、干椎茸、胡瓜	◎濃口、みりん★濃口、みりん	米粉クッキー黒糖	蒸しかぼちゃ
10	金	◆雑穀米御飯◎竹輪の磯辺揚げ★南瓜サラダ●中華スープ	ちくわ、青のり、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、赤米、天ぷら粉、マヨネーズ、胡麻油	南瓜、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	★塩胡椒●淡口、塩	でこぼんゼリーお菓子	果物
11	土	◆うどん◎酢の物★果物●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、ジャム	干椎茸、胡瓜、人参、果物	◆淡口、みりん、塩◎淡口、酢	ミルクもち	お菓子
13	月	◆炒り玄米御飯◎豆腐ハンバーグ★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、絞豆腐、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、マカロニ、コーン、マヨネーズ	玉葱、胡瓜、えのき茸	◎濃口、みりん、酒、塩★塩胡椒●淡口、塩	のりおにぎり漬物	果物
14	火	◆赤米御飯◎回鍋肉★胡瓜のゆかり和え●田作り	豚肉、いりこ	白米、赤米、砂糖、胡麻油	キャベツ、玉葱、ねぎ、にんにく、生姜、胡瓜、人参	◎味噌、濃口、みりん、オイスターソース★ゆかり●濃口、酒	ドーナツ	蒸しかぼちゃ
15	水	◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、米粉、片栗粉、胡麻、オリーブ油、砂糖	トマト缶、ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、しめじ	◎カレー粉、ウスターソース、ケチャップ★淡口、酢●味噌	ハムチーズ蒸しパン	ミルクもち
16	木	◆カレーライス◎野菜サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、五分つき米、カレーパウダー、コーン、砂糖、油	玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、キャベツ、胡瓜、果物	◆ケチャップ、濃口◎淡口、酢、塩胡椒	米粉クッキーレーズン	野菜スティック
17	金	◆さび御飯◎魚のマーマレード焼き★信田和え●うどん汁	魚、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、白胡麻、コーン、うどん	キャベツ、玉葱、干椎茸	◎マーマレード、濃口★淡口、砂糖●淡口、塩	りんごゼリーお菓子	ふかし芋
18	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、カレーパウダー、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、果物	◆ケチャップ◎淡口、酢、塩胡椒	サクサククッキー	お菓子
20	月	敬老の日						
21	火	《+15夜》◆雑穀米御飯◎魚の照り焼き★うの花サラダ●お月見スープ	魚、おから、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、油、砂糖、マヨネーズ、白玉粉	人参、玉葱、胡瓜、南瓜、干椎茸	◎濃口、みりん★酢、淡口、塩胡椒●淡口、塩	コーン蒸しパン	マカロニきな粉
22	水	◆麦御飯◎太平燕★梅肉和え●果物◇牛乳	豚肉、花かつお、牛乳	白米、麦、春雨、胡麻油、砂糖	生姜、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、梅肉、果物	◎淡口、酒、オイスターソース★酢、みりん	チーズまんじゅう	蒸しかぼちゃ
23	木	秋分の日						
24	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◇きのこスープ☆でこぼんジュース	ちりめんじゃこ、昆布、鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、片栗粉、スパゲティ、コーン、砂糖、油	人参、にんにく、レタス、胡瓜、玉葱、えのき茸、しめじ、干椎茸	◆淡口、塩◎醤油麹、酒★ケチャップ●酢、淡口◇淡口、塩	かぼちゃケーキ	粉ふき芋
25	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、胡瓜、果物	◆ソース◎ゆかり	ラスク	お菓子
27	月	◆赤米御飯◎魚の梅肉焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、花かつお、ひじき、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖	梅肉、こんにゃく、干椎茸、人参、玉葱、ねぎ	◎濃口、みりん★濃口、みりん●味噌	焼きそば	マカロニきな粉
28	火	◆五分つき御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●田作り◇牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、いりこ、牛乳	五分つき米、コーン、砂糖、胡麻油	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、キャベツ、胡瓜	◎ケチャップ、ウスターソース★濃口、酢●酒	ぜんざい	蒸しかぼちゃ
29	水	◆麦御飯◎魚の天ぷら★クリームチーズ和え●かき玉汁	魚、クリームチーズ、卵、いりこ(だし)	白米、麦、てんぷら粉、さつま芋	人参、パセリ、玉葱、えのき茸	◎塩★塩胡椒●淡口、塩	佃煮おにぎり	野菜スティック
30	木	◆さび御飯◎肉ごぼろ★胡瓜の酢の物●果物	豚肉、厚揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、もちぎび、砂糖	ごぼう、玉葱、ねぎ、こんにゃく、干椎茸、胡瓜、人参、果物	◎味噌、濃口、みりん★酢、淡口	ミルクもち	粉ふき芋