

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	金	◎ハヤシライス★海藻サラダ◇牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、ハヤシルー、砂糖、油	人参、玉葱、大根、レタス	◆ケチャップ、濃口★淡口、酢、塩胡椒	米粉クッキー(プレーン)	りんご
2	土	◆スバゲティミートソース◎野菜サラダ★果物◇ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スバゲティ麺、油、小麦粉、コーン、砂糖、ジャム	人参、玉葱、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、果物	◆ケチャップ、コンソメ、塩◎酢、淡口	サクサククッキー	お菓子
4	月	◆炒り玄米御飯◎魚のタンドリー★春雨サラダ◇味噌汁	魚、ヨーグルト、高野豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、春雨、コーン、砂糖	胡瓜、人参、玉葱	◎ケチャップ、ウスターソース、塩胡椒★淡口、酢◇味噌	みたらし団子	胡瓜スティック
5	火	◆さび御飯◎麻婆豆腐★胡瓜の梅和え◇果物●牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、花かつお、牛乳	白米、もちぎび、砂糖、胡麻油、片栗粉	生姜、にんにく、干椎茸、にら、胡瓜、大根、梅肉、果物	◎味噌、オイスターソース、濃口、みりん★酢、みりん	栗とさつま芋の蒸しパン	蒸し南瓜
6	水	◆五分つき御飯◎魚の胡麻味噌焼き★五目大豆◇すまし汁	魚、大豆、昆布、いりこ(だし)、豆腐	五分つき米、白胡麻、砂糖	人参、こんにゃく、干椎茸、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★濃口、みりん◇淡口、塩	バナナケーキ	粉ふき芋
7	木	◆雑穀米御飯◎鶏の香味焼き★白和え◇かき玉汁	鶏肉、青のり、絞り豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、油、白胡麻、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、玉葱、えのき草	◎塩★味噌、みりん◇淡口、塩	米粉クッキー(ココア)	りんご
8	金	◆麦御飯◎ギョロツケ★ポテトサラダ◇そつめん味噌汁	魚すり身、いりこ(だし)	白米、麦、じゃが芋、マヨネーズ、そつめん	ごぼう、玉葱、胡瓜、人参、干し椎茸、ねぎ	★塩胡椒◇味噌	でこぼんゼリーお菓子	ミルクもち
9	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、カレールー、油、砂糖、コーン、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、果物	◆ケチャップ◎酢、淡口	ラスク	お菓子
11	月	◆赤米御飯◎鶏の南蛮漬け★うの花サラダ◇味噌汁	鶏肉、おから、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	人参、玉葱、胡瓜	◎酢、濃口★酢、淡口、塩胡椒◇味噌	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉
12	火	◆炒り玄米御飯◎魚の味噌焼き★もやしのナムル◇すまし汁	魚、ちりめんじゃこ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、胡麻油	もやし、小松菜、人参、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★淡口◇淡口、塩	ナポリタン	人参スティック
13	水	◆古代米御飯◎じゃが芋のうま煮★中華サラダ◇田作り	鶏肉、いりこ	白米、黒米、じゃが芋、油、砂糖、胡麻油、コーン	人参、玉葱、レタス、胡瓜、水菜	◎濃口、みりん★濃口、酢◇酒	蒸しまんじゅう	蒸し南瓜
14	木	◆栗御飯◎魚のチーズパン粉焼き★切干大根の煮物◇うどん汁	魚、粉チーズ、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、オリーブ油、パン粉、砂糖、うどん	切干大根、人参、こんにゃく、干椎茸、玉葱、ねぎ	◎胡椒★濃口、みりん◇淡口、塩	りんごケーキ	ふかし芋
15	金	◆そぼろ御飯★南瓜のクリームチーズ和え◇果物●牛乳	鶏肉、クリームチーズ、牛乳	白米、赤米、黒米、砂糖	こんにゃく、南瓜、胡瓜、人参、果物	◆酒、味噌、濃口、みりん★塩胡椒	米粉クッキー(ごま)	胡瓜スティック
16	土	◆うどん◎酢の物★果物◇ヨーグルト	鶏肉、わかめ、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◎酢、淡口	サクサククッキー	お菓子
18	月	◆五分つき御飯◎豆腐ハンバーグ★塩昆布和え◇味噌汁	鶏肉、絞った豆腐、塩昆布、花かつお、高野豆腐、わかめ、いりこ(だし)	五分つき米、片栗粉、砂糖	玉葱、胡瓜、大根	◎濃口、みりん、酒、塩★濃口、みりん◇味噌	ミルクもち	ふかし芋
19	火	◎カレーライス★野菜サラダ◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、カレールー、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、胡瓜、レタス	◎ケチャップ、濃口★淡口、酢	ドーナツ	バナナ
20	水	◆さび御飯◎魚の塩焼き★がみかみサラダ◇春雨スープ	魚、ちりめんじゃこ、鶏ガラ(だし)	白米、もちぎび、オリーブ油、白胡麻、砂糖、春雨、コーン、胡麻油	ごぼう、人参、キャベツ、青梗菜、玉葱	◎塩★淡口、酢◇淡口、塩	ハムチーズ蒸しパン	人参スティック
21	木	◆赤米御飯◎豚の生姜焼き★信田和え◇果物	豚肉、あげ	白米、赤米、コーン、白胡麻、砂糖、油	もやし、玉葱、生姜、キャベツ、果物	◎濃口、みりん★淡口	ラスク	蒸し南瓜
22	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◇かき玉汁◇でこぼんジュース	ちりめんじゃこ、昆布、鶏肉、卵	白米、片栗粉、スバゲティ麺、コーン、砂糖、油	人参、にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱、えのき草	◆淡口、塩◎醤油麹、酒★淡口、酢、塩胡椒◇淡口、塩	ぶどうゼリーお菓子	粉ふき芋
23	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	焼き芋	お菓子
25	月	◆さび御飯◎鶏の照り焼き★胡瓜の酢の物◇味噌汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、厚揚げ、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちぎび、砂糖	胡瓜、人参、玉葱	◎濃口、みりん★酢、淡口◇味噌	焼きそば	マカロニきな粉
26	火	◆栗御飯◎魚のフライ★もやしの胡麻和え◇すまし汁	魚、高野豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、米粉、白胡麻、砂糖、じゃが芋	栗、もやし、胡瓜、人参、しめじ	◎塩、とんかつソース★淡口◇淡口、塩	チキンライスおにぎり	バナナ
27	水	◆麦御飯◎太平燕★マカロニサラダ◇田作り	豚肉、ハム、いりこ	白米、麦、春雨、砂糖、胡麻油、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、干椎茸、生姜、胡瓜	◎淡口、酒、オイスターソース★塩胡椒◇酒	チーズまんじゅう	ふかし芋
28	木	◆五分つき御飯◎魚のマーマレード焼き★うの花炒め◇かき玉味噌汁	魚、おから、あげ、卵、いりこ(だし)	五分つき米、マーマレード、砂糖	干椎茸、人参、こんにゃく、ねぎ、玉葱、しめじ	◎濃口★淡口、みりん◇味噌	マカロニきな粉	胡瓜スティック
29	金	《ハロウィンメニュー》◆赤米御飯◎南瓜のシチュー★キャベツの梅和え◇果物	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、ちりめんじゃこ、花かつお	白米、赤米、米粉、シチュールー、砂糖	南瓜、人参、玉葱、キャベツ、梅肉、果物	◎淡口、塩★酢、みりん	ココアケーキ(バナナ)	粉ふき芋
30	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	五分つき米、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	サクサククッキー	お菓子