

# 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	◆五分つき御飯◎肉ごぼろ ★もやしの胡麻和え◇牛乳	鶏肉、厚揚げ、牛乳	五分つき米、砂糖、すり胡麻	ごぼろ、玉葱、葱、こんにゃく、干椎茸、もやし、青梗菜、人参	◎味噌、濃口、みりん ★淡口	米粉クッキー プレーン	人参スティック
2	木	◆麦御飯◎豚の生姜焼き★ マカロニサラダ◇果物	豚肉、ハム	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ	もやし、玉葱、生姜、胡瓜、玉葱、人参、果物	◎濃口、みりん★塩、胡椒	おはぎ	蒸し南瓜
3	金	◆炒り玄米御飯◎魚のフライ★ キャベツのナムル◇味噌汁	魚、木綿豆腐、油揚げ、いりこ(だし)	白米、玄米、米粉、パン粉、胡麻油	キャベツ、人参、白菜	◎とんかつソース★淡口◇味噌	スイートポテト	果物
4	土	◎スパ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	スパゲティ麺、小麦粉、コーン、油、砂糖、いちごジャム	人参、玉葱、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、果物	◎コンソメ、塩、ケチャップ★酢、淡口	ラスク	お菓子
6	月	◆赤米御飯◎魚の香味焼き★ ひじき煮◇味噌汁	魚、高野豆腐、油揚げ、青のり、ひじき、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、油	こんにゃく、干椎茸、人参、南瓜、玉葱	◎塩★濃口、みりん◇味噌	ゆかりおにぎり	みるくもち
7	火	◆さび御飯◎鶏肉の味噌焼き★ かみかみサラダ◇かき玉汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、卵、いりこ(だし)	白米、もちきび、すり胡麻、オリーブ油、砂糖	ごぼろ、人参、キャベツ、玉葱、えのき茸	◎味噌、みりん★淡口、酢◇淡口、塩	ドーナツ	果物
8	水	◆五分つき御飯◎チリコンカン風★ チョレギサラダ◇田作り	鶏肉、大豆、金時豆、焼き海苔、いりこ	五分つき米、すり胡麻、砂糖、胡麻油	にんにく、人参、玉葱、ホールトマト缶、胡瓜、水菜、トマト、レタス	◎ケチャップ、ソース★濃口、酢◇酒	チヂミ	蒸し南瓜
9	木	◎ハヤシライス★野菜サラダ◇ 果物●牛乳	豚肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、コーン、砂糖、油、ハヤシルウ	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、果物	◎濃口★淡口、酢、塩、胡椒	チーズまんじゅう	人参スティック
10	金	◆炒り玄米御飯◎ギョロツケ★ もやしのおかか和え◇味噌汁	魚すり身、花かつお、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、コーン、パン粉、砂糖	玉葱、もやし、小松菜、人参	★淡口◇味噌	さつま芋蒸しパン	ふかし芋
11	土	◎チキンライス★酢の物◇ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、砂糖、いちごジャム	人参、玉葱、胡瓜、果物	◎ケチャップ、コンソメ★酢、淡口	サクサククッキー	お菓子
13	月	◆古代米御飯◎魚の梅肉焼き★ うの花サラダ◇すまし汁	魚、花かつお、おから、厚揚げ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、マヨネーズ、油	梅肉、人参、玉葱、胡瓜、えのき茸	◎濃口、みりん★淡口、酢、塩、胡椒◇淡口、塩	ハムチーズ蒸しパン	人参スティック
14	火	◆さび御飯◎鶏肉の照り焼き★ 白菜のフレンチサラダ◇味噌汁	鶏肉、油揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、コーン、砂糖、油	白菜、水菜、りんご、キャベツ、もやし	◎濃口、みりん★酢、淡口、塩、胡椒◇味噌	ナポリタン	果物
15	水	◆五分つき御飯◎魚の塩焼き★ さんびらごぼろ◇春雨スープ	魚、鶏ガラ(だし)	五分つき米、胡麻油、砂糖、白胡麻、春雨、コーン	れんこん、ごぼろ、人参、こんにゃく、青梗菜、玉葱	★濃口◇淡口、塩	大学芋	マカロニきな粉
16	木	◆麦御飯◎麻婆豆腐★ ポテトサラダ◇果物●牛乳	鶏肉、木綿豆腐、牛乳	白米、麦、砂糖、胡麻油、マヨネーズ	生姜、にんにく、干椎茸、にら、じゃが芋、胡瓜、人参、玉葱	◎味噌、オイスターソース、濃口、みりん★塩、胡椒、果物	マカロニきな粉	粉ふき芋
17	金	《クリスマス会》◆夕焼ご飯◎ 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	昆布、ちりめんじゃこ、鶏肉、卵、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、大根、玉葱、小松菜、えのき茸、でこぼんジュース	◆淡口、塩◎濃口、酒◎ ケチャップ★淡口、酢◇淡口、塩	水ようかん お菓子	蒸し南瓜
18	土	◎うどん★ゆかり和え◇ 果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、花かつお(だし)、ヨーグルト	干しうどん、いちごジャム	干椎茸、胡瓜、果物	◎淡口、みりん、塩★ゆかり	みるくもち	お菓子
20	月	◆赤米御飯◎魚のタンダーリー★ 春雨サラダ◇味噌汁	魚、ヨーグルト、わかめ、いりこ(だし)	白米、赤米、春雨、コーン、砂糖、マヨネーズ	にんにく、胡瓜、人参、しめじ、キャベツ	◎ケチャップ、ソース、塩、胡椒★酢、淡口◇味噌	チキンライス おにぎり	ふかし芋
21	火	《餅つき会》◆さび御飯◎ 鶏肉のマーマレード焼き★ 切干大根の煮物◇すまし汁	鶏肉、油揚げ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖	切干大根、人参、こんにゃく、干椎茸、白菜、玉葱、えのき茸	◎マーマレード、濃口★濃口、みりん◇淡口、塩	バナナケーキ	みるくもち
22	水	◆五分つき御飯◎ 回鍋肉★クリームチーズ和え◇ 田作り	豚肉、クリームチーズ、いりこ	五分つき米、砂糖、胡麻油	にんにく、生姜、キャベツ、玉葱、葱、さつま芋、人参、パセリ	◎味噌、濃口、みりん、オイスターソース★塩、胡椒◇酒、濃口	蒸しまんじゅう	果物
23	木	《教育時間終了・13時降園》 ◎カレーライス★ 野菜サラダ◇ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、赤米、黒米、じゃが芋、コーン、砂糖、油、カレールウ、いちごジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、果物	◎ケチャップ、濃口★淡口、酢	米粉クッキー ココア	蒸し南瓜
24	金	◆炒り玄米御飯◎ 魚の磯辺揚げ★ 塩昆布和え◇ うどん汁	魚、青のり、塩昆布、花かつお、いりこ(だし)	白米、玄米、てんぷら粉、砂糖、干しうどん	キャベツ、人参、玉葱、葱、干椎茸	★濃口、みりん◇淡口、塩	みるくもち	ふかし芋
25	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、いちごジャム	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
27	月	◆古代米御飯◎ 魚の胡麻味噌焼き★ コールスローサラダ◇ 味噌汁	魚、木綿豆腐、いりこ(だし)	白米、黒米、すり胡麻、コーン、マヨネーズ、油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、胡瓜、しめじ	◎味噌、みりん★淡口、酢◇味噌	南瓜蒸しパン	マカロニきな粉
28	火	◆さび御飯◎ 鶏肉のチーズパン粉焼き★ 梅肉和え◇ かき玉汁	鶏肉、粉チーズ、ちりめんじゃこ、花かつお、いりこ(だし)	白米、もちきび、パン粉、オリーブ油、砂糖	胡瓜、大根、梅肉、玉葱、えのき茸	◎塩、胡椒★酢、みりん◇淡口、塩	ラスク	粉ふき芋