

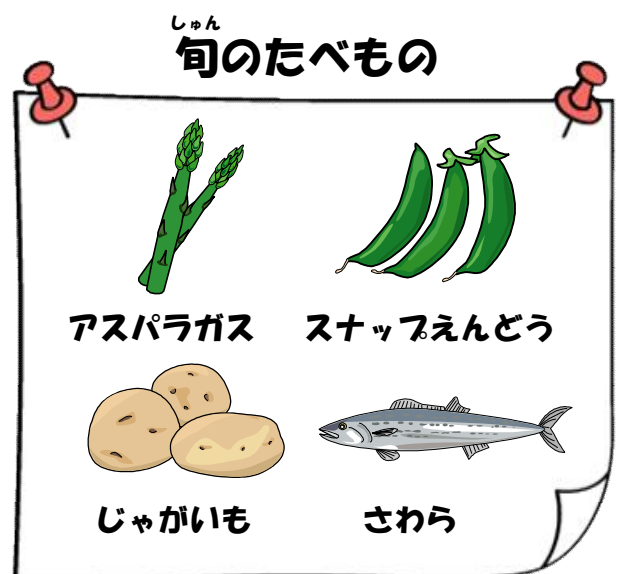


日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児 のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土	昼食 ツナスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
06 木	昼食 カレーライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん みかんかん、パインかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
07 金	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) さわらの若草焼き キャベツのごまドレッシング	こめ たまごなしマヨネーズ すりごま、さとう、ごまあぶら	とうふ、みそ さわら	こまつな、えのきたけ ブロッコリー キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ	
08 土	昼食 中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
10 月	昼食 大豆ごはん 豚肉のどて煮 ほうれん草のナムル オレンジ	こめ、さとう いとこんにやく、さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	だいた、とりむきにく、あぶらあげ ぶたにく、みそ	にんじん、こんぶ だいこん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、コーンかん オレンジ	しょうゆ、さけ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう			
11 火	昼食 ロールパン サーモンの豆乳シチュー ブロッコリーとひじきのごまあえ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら すりごま	とうにゅう、さけ ちくわ	たまねぎ、にんじん、アスパラガス ブロッコリー、コーンかん、ひじき パインかん	ようふうだしのもと、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	りんごす、しょうゆ、しお	
12 水	昼食 御飯 はるさめスープ 鶏ちゃん焼き 茹で野菜	こめ はるさめ、ごま ごまあぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	とりにく、みそ	チンゲンサイ、えのきたけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが スナップえんどう	ちゅうかだし、しお みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 バナナケーキ(豆乳)	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ、レモンかじゅう	ベーキングパウダー、しお	
13 木	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 白身魚のフライ ココロサラダ	こめ こむぎこ、あぶら、パンこ たまごなしマヨネーズ	みそ たら ハム	かぼちゃ、たまねぎ アスパラガス、にんじん、コーンかん、レモンかじゅう	かつお・こんぶだしじる しお、パセリこ、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 ココアサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	
14 金	昼食 しらすごはん かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物 バナナ	こめ、ごまあぶら かたくりこ しらたき、さとう	しらすばし たまご ぶたにく、とうふ	ほうれんそう みつば キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 みかん豆乳ゼリー	さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	オレンジジュース、みかんかん、こなかんでん		
15 土	昼食 煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 月	昼食	キッズビビンバ 豆腐とえのきのスープ さつま芋のレモン煮	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら さつまいも、さとう	ぶたひきにく とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく えのきたけ、ねぎ レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
18 火	昼食	御飯 コンソメスープ(キャベツ・コーン) 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	こめ かたくりこ、さとう じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	とりにく ツナかん	キャベツ、アスパラガス、コーンかん マーマレードジャム にんじん、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	かぼちゃ		
19 水	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) かじきの香味焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	こめ かたくりこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	あぶらあげ かじき ちくわ	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが にんじん、さやえんどう、ひじき	かつおだしじる、しお、しょうゆ みりん、しょうゆ、しお かつおだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター、だっしるんにゅう			
20 木	昼食	大豆入りミートスパゲティ ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら あぶら、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん オレンジ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
21 金	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) さばの煮つけ ほうれん草のごま和え	こめ さとう すりごま	みそ、あぶらあげ さば	なす、たまねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
22 土	昼食	中華風混ぜごはん キャベツとはるさめのスープ オレンジ	こめ、ごまあぶら、さとう はるさめ	ぶたひきにく	にんじん、ねぎ、エリンギ、しょうが キャベツ、コーンかん オレンジ	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
24 月	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 甘辛唐揚げ キャベツの昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	とうふ、みそ とりにく	なめこ、わかめ キャベツ、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター、とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん	しお	
25 火	昼食	ロールパン 野菜スープ ポークチャップ アスパラサラダ	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ たまごなしマヨネーズ	ぶたにく	しめじ、キャベツ、かぼちゃ たまねぎ アスパラガス、にんじん、コーンかん	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちごめ、さとう	きなこ		しお	
26 水	昼食	さつま芋御飯 炒り豆腐(ツナひじき) 切干大根のサラダ パイン缶	こめ、さつまいも さとう、あぶら、かたくりこ あぶら、さとう	とうふ、ツナかん しらすばし	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ きゅうり、きりぼしだいこん パインかん	さけ、しお しょうゆ、みりん りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、かつおびし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	ソース、さけ	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児の み)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 木	昼食 御飯 豆乳みそ汁 さけのムニエルたまねぎソース 茹でブロッコリー	こめ こむぎこ、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	とうにゅう、みそ、あぶらあげ さけ	こまつな、にんじん、えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 メロンパントースト	グラニューとう、こむぎこ、しよくパン	ぎゅうにゅう むえんバター		バニラエッセンス	
28 金	昼食 ハヤシライス コールスローサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう	ぶたにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
29 土	昼食 長崎ちゃんぽん風うどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
31 月	昼食 御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	こめ さとう、ごまあぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたにく チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん	かつおだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。



●使用イラスト:株式会社アドム「わんぱくランチWeb」