



日	主 食	献立名	材料名	10時おやつ	材料名	
				3時おやつ		
1	水	ごはん 焼ぎ鮭 は さつま芋の甘煮 ん 野菜入りかき卵スープ	鮭 さつま芋 砂糖 玉葱 人参 ほうれん草 卵 コンソメ	飲むヨーグルト 牛乳 ベルギーワッフル		
2	木	ごはん ツナカレー は キャベツのごま入りサラダ ん ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ じゃが芋 お子様カレールウ ツナ キャベツ 人参 胡瓜 ごま 油 砂糖 酢	牛乳 麦茶 もみじまんじゅう		
4	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
6	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き は ひじきの煮物 ん 大根のスープ	鶏肉 酒 生姜 醤油 粉チーズ ひじき 人参 さやいんげん 大豆 ツナ 油揚げ 砂糖 醤油 酒 油 大根 ほうれん草 コンソメ ごま油	牛乳 麦茶 ヨーグルト/ビスケット		
7	火	ごはん 豆腐入りハンバーグ は いんげんのごまサラダ ん 里芋の味噌汁	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 スキムミルク 牛乳 バン粉 小麦粉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 いんげん 人参 もやし 砂糖 醤油 マヨネーズ風ドレッシング 里芋 わかめ 葉葱 かつおだし	牛乳 無調整豆乳 ビスコ		
8	水	ごはん まぐろの香り揚げ は 白菜サラダ ん かぶの味噌汁	まぐろ 塩コショウ 片栗粉 油 あおりのり 白菜 胡瓜 油 酢 砂糖 塩コショウ かぶ 玉葱 人参 かつおだし 味噌	無調整豆乳 牛乳 米粉ケーキ	バター 砂糖 卵 米粉 BP	
9	木	ごはん 焼ぎしゅうまい は 春雨とわかめのサラダ ん 中華スープ	玉葱 豚ひき肉 キャベツ ごま油 醤油 生姜 酒 片栗粉 コーンフレーク 春雨 わかめ 胡瓜 コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油 チンゲン菜 白葱 卵 中華だしの素 醤油	牛乳 牛乳 バナナ		
10	金	めん 大豆ミートのスパゲティ ん キャベツとツナのサラダ お麩のスープ	大豆ミート スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 トマト缶 えのき茸 葉葱 にんにく 生姜 ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 麩 えのき茸 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖	
11	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
13	月	ごはん 魚のもみじ焼き は 小松菜の焼きのり和え ん のっぺい汁	鮭 塩コショウ 人参 パセリ マヨネーズ風ドレッシング 粉チーズ 小松菜 人参 焼きのり かつお節 醤油 大根 里芋 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 ロールパン		
14	火	ごはん 切干大根のオムレツ は サクサク連根サラダ ん なめこの味噌汁	切干大根 人参 椎茸 葉葱 卵 塩コショウ バター ケチャップ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 醤油 マヨネーズ風ドレッシング なめこ 白葱 ほうれん草 かつおだし 味噌	無調整豆乳 牛乳 焼き芋	さつま芋	
15	水	ごはん 鮭とじゃが芋のグラタン は ブロッコリーのおかか和え ん 豆腐のすまし汁	鮭 油 じゃが芋 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ ブロッコリー かつお節 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 南瓜のマフィン	南瓜 バター 砂糖 牛乳 卵 生クリーム 小麦粉 BP	
16	木	ごはん 赤飯 は 鶏のから揚げ ん 白菜の柚子風味和え 大根の味噌汁 ヨーグルト	小豆 米 鶏肉 醤油 酒 片栗粉 生姜 油 白菜 柚子 胡瓜 砂糖 酢 大根 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 麦茶 カステラ		
17	金	ごはん 白菜と豚肉ののろみあん は ポテトサラダ ん わかめスープ	白菜 豚肉 椎茸 人参 生姜 油 かつおだし みりん 醤油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 塩コショウ マヨネーズ風ドレッシング わかめ 白葱 えのき茸 中華だしの素	牛乳 麦茶 みかん/ビスケット		
18	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
20	月	ごはん 生揚げの味噌炒め は フルーツなます ん えのきのすまし汁	生揚げ キャベツ 玉葱 豚肉 ビーマン 人参 油 味噌 醤油 砂糖 酒 片栗粉 胡瓜 大根 みかん缶 酢 砂糖 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 黄粉トースト	黄粉 砂糖 マーガリン 食パン	
21	火	ごはん すき焼き風煮込み は さつま芋の味噌汁 ん みかん	白菜 豚肉 白葱 えのき茸 椎茸 焼き豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん さつま芋 玉葱 葉葱 油揚げ かつおだし 味噌	無調整豆乳 牛乳 セサミクッキー	バター 砂糖 卵 小麦粉 牛乳 ごま	
22	水	ごはん サバのアップルオニオンソース は 南瓜のミルク煮 ん 藤枝スープ	サバ 片栗粉 油 りんご 玉葱 醤油 砂糖 酢 生姜 酒 南瓜 バター 牛乳 砂糖 鶏肉 紫キャベツ 筍 人参 椎茸 葉葱 春雨 かつおだし 醤油	牛乳 麦茶 ヨーグルト/ビスケット		
24	金	ごはん さくらご飯 は 魚の和風ムニエル ん 胡瓜の酢の物 かきたま汁	酒 醤油 さわら 小麦粉 醤油 バター みりん 胡瓜 わかめ すりごま 酢 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング 卵 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 たい焼き		
25	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶	
27	月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 は 納豆サラダ ん けんちん汁	鶏肉 マーマレードジャム にんにく 酒 醤油 納豆 胡瓜 人参 チーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごぼう 人参 豚肉 椎茸 葉葱 醤油 みりん ごま油 かつおだし	牛乳 麦茶 甘辛おやき	米 砂糖 醤油	
28	火	ごはん にら玉 は 切干大根のバンバンジー ん えのきのスープ	にら 卵 玉葱 豚ひき肉 コショウ ごま油 醤油 中華だしの素 酢 砂糖 片栗粉 切干大根 胡瓜 人参 鶏ささ身 砂糖 醤油 酢 ねりごま すりごま マヨネーズ風ドレッシング えのき茸 もやし 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ		
29	水	めん カレーうどん は キャベツサラダ ん ヨーグルト	うどん 豚肉 玉葱 人参 椎茸 白葱 ほうれん草 かつおだし 醤油 お子様カレールウ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 酢 砂糖 油	牛乳 麦茶 じゃが芋餅	じゃが芋 片栗粉 バター	
30	木	ごはん 魚の酢豚風 は じゃがにらスープ ん みかん	まぐろ ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 筍 生姜 酒 油 ケチャップ 砂糖 酢 醤油 片栗粉 じゃが芋 にら 人参 鶏肉 コンソメ	無調整豆乳 牛乳 米粉スノーボール	米粉 コーンスターチ マーガリン 砂糖 粉糖	

・食物アレルギー事故防止のため、食べたことがない食材がないかチェックし、必ずご家庭で食べておくようにしましょう。

・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス