

# 12ヶ月以降 献立表



日	主 食	献立名	材料名	材料名	
				10時おやつ	3時おやつ
1	ご は ん	親子煮 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 干し椎茸 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし きび砂糖 醤油 みりん 酒 キャベツ 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ロールパン	
2	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
4	ご は ん	鶏肉のさっぱり煮 南瓜のミルク煮 和風ミネストローネ	鶏肉 生姜 にんにく 醤油 きび砂糖 酢 南瓜 牛乳 きび砂糖 バター 玉葱 人参 ズッキーニ マカロニ トマト缶 にんにく 粉チーズ パセリ オリーブオイル かつおだし 醤油	牛乳 麦茶 人参ご飯	米 人参 醤油
5	ご は ん	夏野菜カレー 胡瓜の酢の物	豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 茄子 ビーマン 南瓜 お子様カレールウ 胡瓜 ツナ わかめ 酢 きび砂糖	牛乳 麦茶/ヨーグルト/お子様せんべい	
6	ご は ん	ガーリックチャーハン 藤色じゃが芋のフライドポテト 白菜スープ	米 人参 玉葱 ビーマン にんにく ツナ 油 醤油 藤色じゃが芋 油 白菜 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	
7	ご は ん	ひじきオムレツ じゃが芋のきんぴら きのこスープ	卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 玉葱 さやいんげん 油 味噌 きび砂糖 みりん 酒 じゃが芋 人参 ツナ 油 きび砂糖 醤油 しめじ えのき茸 豚肉 人参 コンソメ	牛乳 麦茶 さつま芋のミルク煮	さつま芋 牛乳 きび砂糖
8	ご は ん	焼き魚 切干大根の炒り煮 わかめの味噌汁	鮭 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 さやいんげん きび砂糖 酒 醤油 油 わかめ 玉葱 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ビスコ	
9	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
12(火)～15(金)～希望保育～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	
16	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
18	ご は ん	麻婆豆腐 もやしの酢の物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 にんにく 生姜 油 味噌 醤油 酒 きび砂糖 中華だしの素 片栗粉 ごま油 もやし 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 ごま チンゲン菜 白葱 卵 中華だしの素 醤油 片栗粉	牛乳 麦茶 甘酒バナナヨーグルト	甘酒 ヨーグルト バナナ
19	ご は ん	豚肉のトマト煮 オクラのごま和え ヨーグルト	豚肉 ジャガ芋 人参 マッシュルーム 玉葱 パセリ トマト缶 小麦粉 ケチャップ きび砂糖 酒 コンソメ キャベツ 人参 オクラ コーン ごま きび砂糖 醤油	牛乳 麦茶 レモンケーキ	HM レモン果汁 きび砂糖 はちみつ バター 卵 豆乳 粉糖
20	め ん	煮込みうどん ローストチキン バナナ	うどん ツナ コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ めんつゆ 酢 油 鶏肉 醤油 みりん にんにく	飲むヨーグルト(無添加タイプ) 牛乳 ミニたい焼き	
21	ご は ん	ハヤシチュー 胡瓜のナムル ヨーグルト	豚肉 玉葱 ジャガ芋 人参 グリンピース お子様ハヤシルウ 胡瓜 人参 ちりめんじゃこ 醤油 きび砂糖 ごま油	牛乳 牛乳 ビスケット	
22	ご は ん	白身魚のケチャップあんかけ じゃが芋のおかか和え えのきのすまし汁	しいら 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 酒 コンソメ 醤油 ケチャップ きび砂糖 酢 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 かつお節 醤油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 食パン	
23	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
25	ご は ん	サバのカレー焼き 春雨サラダ ほうれん草と卵の味噌汁	サバ 生姜 醤油 みりん 酒 お子様カレールウ 春雨 胡瓜 醤油 きび砂糖 酢 ごま油 ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 味噌	牛乳 麦茶 ヨーグルト / お子様せんべい	
26	め ん	スパゲッティ ナポリタン キャベツサラダ 冬瓜スープ	スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム バター ケチャップ 粉チーズ きび砂糖 キャベツ 人参 コーン ツナ 酢 きび砂糖 油 冬瓜 鶏肉 葉葱 コンソメ 醤油	牛乳 牛乳 梨 / ビスケット	
27	ご は ん	鶏肉のマリネ ひじき煮 えのきともやしのスープ	鶏肉 玉葱 レモン果汁 生姜 酒 醤油 片栗粉 酢 きび砂糖 ひじき 人参 油揚げ 大豆 さやいんげん 油 きび砂糖 醤油 みりん 酒 えのき茸 もやし 葉葱 コンソメ 醤油	牛乳 麦茶 変わり梅ご飯	米 しそふりかけ 酒 鮭フレーク ごま
28	ご は ん	チャプチェ オクラのツナ和え 豆腐の味噌汁	豚肉 ビーマン 黄ピーマン 人参 えのき茸 春雨 油 酒 醤油 中華だしの素 きび砂糖 片栗粉 オクラ 人参 ツナ 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 バナナ	
29	ご は ん	茄子のドライカレー 三色和え ヨーグルト	茄子 豚ひき肉 玉葱 ビーマン 人参 にんにく 油 お子様カレールウ 胡瓜 コーン 人参 ごま油 醤油 酢 きび砂糖	牛乳 牛乳 クッキー	
30	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	

・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。

・マヨネーズ:マヨネーズ風ドレッシング(卵不使用) ・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス