



日	曜	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長夕食献立名	主な材料の体内での働き		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える
1	火	ごはん ポークビーンズ サワークラフト 味噌汁（麩・えのきたけ）	ヨーグルト ぱりんこ 麦ふぁー	大豆ごはん コンソメスープ	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳（乳児のみ） ヨーグルト	精白米 胚芽精米 油、砂糖 麩 ぱりんこ 麦ふぁー	人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ
2	水	ごはん かじきの竜田揚げ 切干大根の和え物 味噌汁（絹豆腐・長ねぎ） バナナ	牛乳 和風ツナスパゲッティ	豆腐のあんかけ丼 清汁	めかじき 絹豆腐 味噌 牛乳 まぐろ油漬缶	精白米 胚芽精米 片栗粉 油、砂糖 スパゲッティ 白胡麻	生姜、切干大根 人参、きゅうり もやし 長ねぎ バナナ 玉ねぎ、青のり
3	木	ロールパン ポテトミートグラタン 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 わかめごはん	肉味噌うどん	豚ひき肉 ピザ用チーズ スキムミルク 牛乳 しらす干し	ロールパン じゃがいも 乾燥マッシュポテト バター、油 小麦粉、砂糖 精白米	玉ねぎ キャベツ、人参 ピーマン コーン缶、小松菜 わかめ
4	金	ごはん 生揚げの味噌炒め 三色おひたし 清汁（わかめ・竹輪） バナナ	牛乳 じゃがバター	ドライカレー コンソメスープ	生揚げ 豚もも肉 味噌 花かつお 竹輪 牛乳	精白米 胚芽精米 油 砂糖 じゃがいも バター	人参、玉ねぎ ピーマン きゅうり もやし わかめ バナナ
5	土	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもの磯和え 味噌汁（コーン・キャベツ）	牛乳 ぼたぼた焼き エントリー	ツナピラフ コンソメスープ	鶏もも肉 味噌 牛乳	精白米 油 じゃがいも ぼたぼた焼き エントリー	玉ねぎ 生姜 青のり キャベツ コーン缶
7	月	ごはん 鶏ひき肉のつくね焼き 野菜の旨煮 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） 清見オレンジ	牛乳 おふラスク（シュガー）	たけのこごはん 清汁	鶏ひき肉 味噌 牛乳	精白米 胚芽精米 パン粉、油 砂糖 麩 バター	長ねぎ 大根、人参 たけのこ グリーンピース 玉ねぎ、わかめ 清見オレンジ
8	火	ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜とコーンのソテー 清汁（人参・しめじ）	牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	あんかけうどん	卵 牛乳 スキムミルク 絹豆腐	精白米 胚芽精米 砂糖 油 小麦粉、米粉 黒砂糖	ひじき グリーンピース 小松菜 玉ねぎ、コーン缶 人参、しめじ レーズン
9	水	煮込みうどん 魚の変り焼き 彩り野菜のピクルス風 バナナ	麦茶 青のりとごまのおにぎり	ツナと玉ねぎの しょうゆスパゲッティ コンソメスープ	むきがれい 牛乳（乳児のみ）	乾麺 マヨドレ パン粉 砂糖 精白米 白胡麻	人参、玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー コーン缶 バナナ 青のり
10	木	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁（長ねぎ・さつまいも）	牛乳 りんご寒天	チキンライス コンソメスープ	豚もも肉 ロースハム 味噌 牛乳	精白米 胚芽精米 マカロニ マヨドレ さつまいも 砂糖	生姜 人参 きゅうり 長ねぎ りんごジュース 粉寒天
11	金	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁（油揚げ・大根） 清見オレンジ	牛乳 レーズンロール	油揚げの炊き込みごはん 清汁	鶏もも肉 大豆水煮 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 胚芽精米 砂糖 白胡麻 レーズンロール	いんげん キャベツ 人参 もやし 大根 清見オレンジ
12	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 ひじきのサラダ 春雨スープ	牛乳 ハッピーターン ホームパイ	凍り豆腐の煮込みうどん	豚もも肉 ロースハム 牛乳	精白米 じゃがいも バター、砂糖 春雨 ハッピーターン ホームパイ	人参 玉ねぎ ひじき きゅうり コーン缶 小松菜
17	木	ライオンカレーライス しらす和え 清見オレンジ	ジョア（マスカット） ライオンのミルク蒸しパン	中華丼 わかめスープ	豚ひき肉 スキムミルク しらす干し 牛乳（乳児のみ） ジョアマスカット	精白米 胚芽精米 じゃがいも 油、バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 清見オレンジ
28	月	ごはん レバーの甘辛煮 アスパラガスのサラダ 味噌汁（凍り豆腐・小松菜）	牛乳 玄米小丸 マリービスケット	アスパラガスの クリームスパゲッティ コンソメスープ	鶏レバー 凍り豆腐 味噌 牛乳	精白米 胚芽精米 ごま油 砂糖、油 玄米小丸 マリービスケット	生姜 アスパラガス 人参 コーン缶 小松菜
30	水	カレーライス しらす和え バナナ	牛乳 ミルク蒸しパン	中華丼 わかめスープ	豚ひき肉 スキムミルク しらす干し 牛乳	精白米 胚芽精米 じゃがいも 油、バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ

☆誕生会☆

※ 乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。
 ※ 19時の延長には、市販菓子やパンを提供します。
 ※ 献立は都合により変更することがあります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。