

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
1 火	あずきご飯 ぶりの照り焼き なすの酢の物 里芋の煮物 キャベツの味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま ぶり 醤油 砂糖 みりん 酒 なす 玉ねぎ きゅうり 醤油 砂糖 酢 里芋 醤油 みりん 花がとお キャベツ 人参 薄揚げ 味噌 ねぎ	ご飯 巨峰	牛乳 ひじき あられ*	牛乳 きな粉 マカロニ (手作り)
2 水	鶏の梅味噌焼き もやしの酢の物 かぼちゃのグリル おくら味噌汁	鶏肉 梅干し 味噌 砂糖 酒 みりん ごま油 もやし キャベツ わかめ 醤油 砂糖 酢 かぼちゃ チーズ ハーブソルト おくら 玉ねぎ えのき 味噌 ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 えび 小まる*	牛乳 ゆでじゃが (手作り)
3 木	鮭のハーブ焼き パプリカサラダ 野菜の付け合せ コンソメスープ	鮭 ハーブソルト パプリカ もやし きゅうり 砂糖 酢 塩こしょう オリーブ油 レタス ドレッシング 大根 人参 白しめじ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯 梨	牛乳 パフ スナック*	ジョア 栗しぐれ*
4 金	麻婆なす 人参のごま和え トマ玉スープ	豚肉 なす 人参 ピーマン たけのこ 白ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 味噌 砂糖 醤油 酒 ウエイパー ごま油 片栗粉 人参 醤油 砂糖 みりん ごま 卵 トマト 玉ねぎ 牛スープ ねぎ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 いも花子*	牛乳 黒糖 お麩ラスク (手作り)
5 土	ハヤシライス らっきょう チーズ	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン カットマト ルウ ケチャップ ソース 塩こしょう パセリ らっきょう チーズ	ご飯 オレンジ	牛乳 牛乳 かりんとう*	牛乳 こぐまの ビスケット*
7 月	豚の角煮 ごぼうサラダ 野菜の付け合わせ エリンギの味噌汁	豚肉 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん ごぼう きゅうり 人参 醤油 マヨネーズ 塩こしょう ごま サニーレタス エリンギ 人参 豆苗 味噌 ねぎ	ご飯 ピオーネ	牛乳 かぼちゃ ポーロ*	牛乳 英字 ビスケット*
8 火	鶏の塩焼き 春雨サラダ 蓮根の金平 椎茸の味噌汁	鶏肉 塩 春雨 きゅうり わかめ ハム 醤油 砂糖 酢 蓮根 人参 醤油 砂糖 みりん ごま 椎茸 玉ねぎ キャベツ 味噌 ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 海草 スナック*	牛乳 フルーツ ヨーグルト (手作り)
9 水	お誕生日会	★ 特別メニュー ★			
10 木	魚の塩焼き 切干大根の酢の物 梅干し 豆腐の味噌汁	さわら 塩 切干大根 きゅうり 人参 カニカマ 醤油 砂糖 酢 梅干し 豆腐 しめじ 豆苗 味噌 ねぎ	ご飯 シャイン マスカット	牛乳 たまご ポーロ*	ソファール
11 金	雑穀ご飯 トンテキ(レモンソース) もやしのナムル なすの煮浸し かぼちゃの味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 ごま 豚肉 にんにく 醤油 砂糖 酒 オイスターソース レモン汁 塩こしょう もやし ほうれん草 人参 鶏がらスープ 塩 ごま油 なす めんつゆ ごま油 花がとお かぼちゃ 玉ねぎ えのき 味噌 ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 大豆 チップス*	牛乳 ジャムパン (手作り)
12 土	中華どんぶり たくあん 中華きゅうり 野菜のスープ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ 白葱 干し椎茸 ウエイパー 醤油 砂糖 酒 塩こしょう ごま油 片栗粉 たくあん きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 玉ねぎ 人参 コーン 牛スープ ねぎ	ご飯 巨峰	牛乳 はとむぎ おこし*	牛乳 ごま ゴーフル*
14 月	鶏のハーブ焼き スパゲティサラダ トマトのオイル和え 卵スープ	鶏肉 ハーブソルト スパゲティ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩こしょう ミニトマト 玉ねぎ 塩 オリーブ油 パセリ 卵 玉ねぎ 豆苗 コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯 梨	牛乳 カル鉄 スティック*	牛乳 グレープ グミ*
15 火	あずきご飯 さわらのカレーニエル 根菜の黒ごまサラダ 野菜の付け合わせ なすの味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま さわら 白ワイン バター 小麦粉 カレー粉 塩こしょう 蓮根 ごぼう 人参 きゅうり 醤油 マヨネーズ 塩こしょう 黒ごま ブロッコリー 塩 なす 人参 薄揚げ 味噌 ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 根昆布 あられ*	牛乳 ホットケーキ (手作り)

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
16 水	パン 魚介のフィデワ エンサラダ・ミクスタ きのこトハ・コンのアヒージョ コンソメスープ	ロールパン スパゲティ えび いか あさり ピーマン パプリカ にんにく コンソメ サフラン 塩こしょう オリーブ油 パセリ サニーレタス レタス ベビーリーフ 人参 トマト ドレッシング しめじ エリンギ マッシュルーム トマト にんにく ハーブソルト オリーブ油 人参 セロリ ほうれん草 コンソメ 塩こしょう パセリ	パン グレープ フルーツ	牛乳 おやつ カステラ*	牛乳 バスク チーズケーキ (手作り)
17 木	牛丼 五色野菜のお浸し 野菜の付け合わせ わかめの味噌汁	牛肉 玉ねぎ 糸こんに 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん ねぎ ほうれん草 もやし 人参 コーン カニカマ 醤油 みりん ミニトマト わかめ 大根 巻き麩 味噌 ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 二色 あられ*	アロエ ヨーグルト
18 金	ししやも きんぴらごぼう 野菜の浅漬け しめじの味噌汁	ししやも 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン つきこん 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ なす きゅうり 塩 しめじ えのき あおさ 味噌 ねぎ	ご飯 ピオーネ	牛乳 荒挽き えびせん*	牛乳 焼きプリン (手作り)
19 土	春雨どんぶり キャベツの塩昆布和え しば漬け 大根の味噌汁	豚肉 春雨 人参 醤油 砂糖 豆板醤 ごま油 ねぎ キャベツ 塩昆布 塩 しば漬け 大根 人参 味噌 ねぎ	ご飯 巨峰	牛乳 黒五 かりんとう*	牛乳 小魚 スナック*
23 水	鶏のさつぱり煮 ポリポリサラダ 高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 生姜 にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 切干大根 キャベツ ツナ マヨネーズ 塩こしょう 高野豆腐 醤油 砂糖 みりん 玉ねぎ 人参 わかめ 味噌 ねぎ	ご飯 シャイン マスカット	牛乳 えび まるせん*	牛乳 栗しぐれ*
24 木	魚の味噌漬焼き ひじきサラダ 納豆 じゃがいもの味噌汁	さわら 味噌 砂糖 みりん ひじき 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま 納豆 醤油 花がとお ねぎ じゃがいも 玉ねぎ 人参 味噌 ねぎ	ご飯 梨	牛乳 かぼちゃ サブレ*	ヤクルト 玄米雑穀 クラッカー*
25 金	豆乳坦々うどん キャベツの酢の物 野菜の付け合わせ	豚肉 たけのこ 白ねぎ 青梗菜 にんにく 生姜 ごま油 豆乳 味噌 練りごま 鶏がらスープ 砂糖 豆板醤 塩こしょう ごま キャベツ わかめ 薄揚げ 醤油 砂糖 酢 トマト	麺 オレンジ	牛乳 ポップ コーン*	牛乳 ピーチケーキ (手作り)
26 土	カレーライス 福神漬け 野菜の付け合わせ	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 カレールウ ソース 醤油 みりん 塩こしょう 福神漬け レタス ドレッシング	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 野菜 スナック*	牛乳 とうもろこしの パフスナック*
28 月	豚の生姜焼き 大根の和風サラダ 野菜の付け合わせ あおさの味噌汁	豚肉 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん 大根 きゅうり しそ マヨネーズ 酢 サニーレタス あおさ 人参 えのき 味噌 ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 ふ菓子*	牛乳 鉄カル ウエハース*
29 火	チキン南蛮 生野菜サラダ 野菜の付け合わせ 赤出汁	鶏肉 塩こしょう 片栗粉 醤油 砂糖 酢 玉ねぎ 卵 マヨネーズ パセリ キャベツ 人参 水菜 ドレッシング ミニトマト 小松菜 なめこ 巻き麩 赤味噌 ねぎ	ご飯 梨	牛乳 米粉 クッキー*	牛乳 レーズン 蒸しパン (手作り)
30 水	ブルコギ ほうれん草のナムル 大根のスープ	牛肉 玉ねぎ もやし 人参 たら パプリカ にんにく 醤油 砂糖 コチュジャン ごま ごま油 ほうれん草 塩 ごま油 大根 しいたけ わかめ 鶏がらスープ 醤油 みりん ねぎ	ご飯 シャイン マスカット	牛乳 海草 スナック*	牛乳 メープル クッキー (手作り)

今月はスペインフェアになっております。
国旗のマークが目印です。

和食: 14回
洋食: 5回
中華: 3回

ご飯: 22回
麺類: 1回
パン: 1回

豚肉: 9回
鶏肉: 6回
魚類: 7回
牛肉: 2回

・材料の都合により献立を一部、変更する場合があります。
 ・*印のついたおやつは自然食品のものを使用しております。
 ・0歳児、離乳食メニューはその日の食材を使用し、個人別に対応しております。
 ・材料、おやつには出来るだけ食品添加物無添加、自然食のものを使用するように努めております。



