


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)
4 水	ツナピラフ コールスローサラダ チーズ コンソメスープ	ツナ えび 玉葱 ミックスベジタブル コンソメ 醤油 塩こしょう キャベツ 人参 ハム コールスロードレッシング 塩こしょう チーズ じゃがいも 人参 コーン コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	牛乳 バフ スナック*	牛乳 のりり 揚げ餅*
5 木	七草がゆ ささみサラダ 高野豆腐の卵とじ	うるち米 七草 大根 人参 小松菜 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 塩 ささみ 大根 きゅうり マヨネーズ 塩こしょう 高野豆腐 卵 醤油 砂糖 みりん	ご飯	牛乳 いも花子*	ソファール
6 金	🍷お誕生会🍷	 特別メニュー 			
7 土	春雨どんぶり きゅうりの酢漬け しば漬け あおさのスープ	豚肉 春雨 人参 醤油 砂糖 酒 豆板醤 ねぎ ごま油 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 しば漬け あおさ 大根 コーン 牛スープ ねぎ	ご飯	牛乳 かぼちゃ ポーロ*	牛乳 英字 ビスケット*
10 火	雑穀ご飯 鯖の照り焼き 紅白なます 里芋の煮物 水菜の味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 鯖 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 砂糖 酢 塩 里芋 醤油 砂糖 みりん 花がとお 水菜 玉葱 えのき 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 海草 スナック*	牛乳 芋グラッセ*
11 水	トンテキ 大根の和風サラダ 昆布の佃煮 じゃがいもの味噌汁	豚肉 塩こしょう 玉葱 にんにく 生姜 醤油 みりん 砂糖 オイスターソース はちみつ 大根 きゅうり しそ マヨネーズ 酢 昆布 花がとお 醤油 砂糖 じゃがいも 人参 ほうれん草 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 小粒揚げ*	牛乳 ココア蒸しパン (手作り)
12 木	松風焼き わかめの酢のもの 春菊のナムル 薄揚げの味噌汁	鶏肉 豆腐 玉葱 白葱 卵 牛乳 パン粉 砂糖 味噌 ごま わかめ キャベツ もやし 醤油 砂糖 酢 春菊 塩 ごま油 薄揚げ 白菜 人参 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 たまご ポーロ*	ヤクルト カルシウム ウエハース*
13 金	牛丼 ほうれん草のサラダ べつたら漬け 赤出汁	牛肉 玉葱 糸こんに 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん ねぎ ほうれん草 人参 コーン 醤油 マヨネーズ 塩こしょう べつたら漬け 豆腐 わかめ なめこ 味噌 赤味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 大豆 チップス*	牛乳 いももち (手作り)
14 土	ひじきご飯 きゅうりの梅肉和え たくあん 玉葱の味噌汁	鶏肉 ひじき 人参 ごぼう 薄揚げ 干し椎茸 いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり 梅チューブ 塩 たくあん 玉葱 大根 人参 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 はとむぎ おこし*	牛乳 ふ菓子*
16 月	豚のマーレード焼き ごぼうサラダ 野菜の付け合わせ コンソメスープ	豚肉 にんにく 塩こしょう マーレード 醤油 砂糖 ワイン ごぼう 人参 きゅうり コーン 醤油 マヨネーズ 塩こしょう ごま サニーレタス ドレッシング 玉葱 パプリカ 白しめじ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	牛乳 カル鉄 スティック*	牛乳 グレープ グミ*
17 火	あずきご飯 鶏の塩焼き 海草サラダ さつまいものレモン煮 白菜の味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 鶏肉 塩 海草ミックス きゅうり 醤油 砂糖 酢 さつまいも レモン汁 砂糖 みりん はちみつ 白菜 人参 しめじ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 根昆布 あられ*	牛乳 ホットケーキ (手作り)
18 水	すき焼き風煮 田作り いり卵 椎茸の味噌汁	牛肉 白菜 玉葱 人参 焼き豆腐 麩 こんにやく えのき 醤油 砂糖 酒 みりん ごまめ 醤油 砂糖 みりん ごま 卵 塩 椎茸 あおさ 小松菜 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 おやつ カステラ*	牛乳 ぜんざい (手作り)
19 木	鯖の味噌漬け焼き ほうれん草のごま和え 黒豆 大根の味噌汁	鯖 味噌 みりん ほうれん草 人参 醤油 みりん ごま 黒豆 醤油 砂糖 大根 人参 エリンギ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 二色 あられ*	カップde ヤクルト

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)
20 金	中華ローストチキン もやしの酢の物 焼きビーフン 卵スープ	鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 醤油 みりん ごま ごま油 もやし きゅうり わかめ 醤油 砂糖 酢 ビーフン 人参 ピーマン ウエイパー 醤油 塩 酢 卵 小松菜 えのき 鶏がらスープ 醤油 みりん ねぎ	ご飯	りんご	牛乳 荒挽き えびせん* お麩ラスク (手作り)
21 土	ハヤシライス らっきょう ブロッコリーのマヨ和え	豚肉 玉葱 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 ブロッコリー 塩こしょう マヨネーズ 粒マスタード	ご飯	みかん	牛乳 黒五 かりんとう* スナック*
23 月	鮭のハーブ焼き キャベツのサラダ 人参のマヨ和え コンソメスープ	鮭 ハーブソルト キャベツ もやし きゅうり 砂糖 酢 塩こしょう オリーブ油 人参 味噌 砂糖 マヨネーズ 大根 しめじ ほうれん草 コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	いちご	牛乳 えび まるせん*
24 火	ちゃんぽん麺 ポテトサラダ 野菜の付け合わせ	豚肉 えび かまぼこ キャベツ 玉葱 人参 もやし コーン にんにく 生姜 牛乳 オイスターソース 砂糖 醤油 酒 みりん ねぎ じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩こしょう レタス	麺	オレンジ	牛乳 かぼちゃ サブレ* (手作り)
25 水	ロールパン キョフテ 生野菜サラダ ひよこ豆のサラダ コンソメスープ	ロールパン 豚肉 牛肉 玉葱 パセリ 卵 クミン シナモン コリアンダー パン粉 トマト カットマト にんにく ハーブソルト 塩こしょう サニーレタス レタス ベビーリーフ 赤玉葱 ドレッシング ひよこ豆 玉葱 きゅうり ねぎ デイル にんにく オリーブ油 レモン果汁 塩こしょう 大根 白しめじ エリンギ コンソメ 塩こしょう パセリ	パン		牛乳 ポップ コーン* バナナ
26 木	ししゃも 切干大根の煮物 納豆 かぼちゃの味噌汁	ししゃも 切干大根 人参 薄揚げ 糸こんに いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん 納豆 刻みのり 花がとお 醤油 ねぎ かぼちゃ 玉葱 えのき 味噌 ねぎ	ご飯	メロー ゴールド	牛乳 野菜 スナック* ジョア とうもろこしの ハフスナック*
27 金	肉じゃが 春菊のごまマヨ和え かきたま汁	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 こんにやく いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん 春菊 醤油 ぽん酢 マヨネーズ ごま 卵 えのき わかめ 醤油 みりん ねぎ	ご飯	バナナ	牛乳 ふ菓子* りんごとお芋の ケーキ (手作り)
28 土	カレーピラフ 野菜の付け合わせ 福神漬け コンソメスープ	ウインナー 玉葱 ミックスベジタブル コンソメ カレー粉 塩こしょう サニーレタス ドレッシング 福神漬け 玉葱 人参 かぶ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	いちご	牛乳 米粉 クッキー* 牛乳 芋けんぴ*
30 月	雑穀ご飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ ほうれん草のお浸し エリンギの味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 鯖 塩 春雨 わかめ きゅうり カニカマ 醤油 砂糖 酢 ほうれん草 もやし 醤油 みりん 花がとお エリンギ 白菜 人参 味噌 ねぎ	ご飯	みかん	牛乳 海草 スナック* 牛乳 黒棒*
31 火	ロールパン ポテトグラタン 生野菜サラダ キャロットラペ コンソメスープ	ロールパン 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム マーガリン 牛乳 小麦粉 パン粉 コンソメ 塩こしょう チーズ サニーレタス レタス ベビーリーフ ドレッシング 人参 レーズン 砂糖 酢 オリーブ油 塩こしょう 大根 セロリ コーン コンソメ 塩こしょう パセリ	パン	いよかん	牛乳 まあるい クラッカー* 牛乳 みかん寒天 (手作り)

 今月は、世界三大料理の一つであるトルコ料理です。お楽しみに！

和食： 15回
洋食： 6回
中華： 2回

ご飯： 20回
麺類： 1回
パン： 2回

豚肉： 7回
鶏肉： 5回
魚類： 8回
牛肉： 3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。

