


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 水	あずきご飯 ぶりの塩焼き なすの酢の物 カブの中華あんかけ 人参の味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま ぶり 塩 なす 玉葱 きゅうり 薄揚げ 醤油 砂糖 酢 カブ 鶏肉 鶏がらスープ 塩こしょう ごま油 片栗粉 人参 大根 しめじ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 ひじき あられ*	牛乳 ピザトースト (手作り)
2 木	鶏の味噌ケチャップ焼き 春雨サラダ 青梗菜の炒め物 かきたま汁	鶏肉 生姜 味噌 ケチャップ 酒 ごま油 春雨 きゅうり わかめ 醤油 砂糖 酢 青梗菜 しめじ 人参 オイスターソース 鶏がらスープ 片栗粉 卵 玉葱 えのき 醤油 みりん ねぎ	ご飯	牛乳 やさしい ラムネ*	牛乳 大学芋 (手作り)
4 土	ロールパン ポトフ 野菜の付け合わせ チーズ	ロールパン ウイナー キャベツ 大根 人参 コーン コンソメ 塩こしょう パセリ レタス プロセスチーズ	パン	牛乳 いも花子*	牛乳 カルシウム ウエハース*
6 月	雑穀ご飯 鶏の塩焼き サラダなます ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 ごま 鶏肉 塩 大根 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 ほうれん草 もやし コーン 醤油 みりん 花がとお キャベツ 玉葱 椎茸 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 牛乳 かりんとう*	牛乳 胚芽 スティック*
7 火	鮭の照り焼き 海草サラダ さつまいもの甘露煮 エリンギの味噌汁	鮭 醤油 砂糖 酒 みりん 海草ミックス きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま さつまいも 砂糖 レモン果汁 はちみつ エリンギ 玉葱 人参 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 磯辺巻*	牛乳 みかん寒天 (手作り)
8 水	お誕生会	特別メニュー			
9 木	豚のハーブ焼き ごぼうサラダ きのこのソテー コンソメスープ	豚肉 ハーブソルト ごぼう 人参 きゅうり 醤油 マヨネーズ 塩こしょう ごま 舞茸 しめじ えのき バター 醤油 塩こしょう 大根 トマト ほうれん草 コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	牛乳 ふわふわ チップス*	カップde ヤクルト
10 金	ぶりのカレー粉焼き パプリカサラダ 野菜の付け合わせ 粒コーンスープ	ぶり 塩こしょう カレー粉 マヨネーズ パプリカ もやし きゅうり 砂糖 酢 塩こしょう オリーブ油 サニーレタス ドレッシング コーン 玉葱 牛乳 コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	牛乳 たまご ポーロ*	牛乳 焼き芋大会
11 土	春雨どんぶり ブロッコリーのごま和え べったら漬け 玉葱の味噌汁	豚肉 春雨 人参 醤油 砂糖 豆板醤 ごま油 ねぎ ブロッコリー 醤油 砂糖 みりん ごま べったら漬け 玉葱 人参 薄揚げ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 ミックス ゼリー*	牛乳 ふ菓子*
13 月	鯖の味噌漬け焼き キャベツの酢の物 昆布の佃煮 小松菜の味噌汁	鯖 味噌 砂糖 みりん キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 昆布 醤油 砂糖 花がとお 小松菜 人参 しめじ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 胚芽 ビスケット*	牛乳 玄米サンド クラッカー*
14 火	ロールパン ブイヤベース 青梗菜のエチューベ キャロットラペ	ロールパン 鱈 エビ イカ あさり 玉葱 人参 セロリ にんにく カットマト 白ワイン コンソメ 鶏がらスープ 塩こしょう パセリ 青梗菜 にんにく 塩こしょう オリーブ油 人参 レーズン 砂糖 酢 オリーブ油	パン	牛乳 カル鉄 スティック*	牛乳 キッシュ (手作り)
15 水	あずきご飯 鶏のみぞれ煮 キャベツのナムル 人参の味噌マヨ和え 豆苗の味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 鶏肉 にんにく 生姜 大根 醤油 砂糖 酒 片栗粉 キャベツ もやし カニカマ 塩 砂糖 ごま油 人参 味噌 砂糖 マヨネーズ 豆苗 椎茸 わかめ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 根昆布 あられ*	牛乳 ミロ蒸しパン (手作り)
16 木	豚の生姜焼き きゅうりの酢の物 ブロッコリーのマヨ和え 豆腐の味噌汁	豚肉 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり もやし 人参 醤油 砂糖 酢 ブロッコリー マヨネーズ 粒マスタード 塩こしょう 豆腐 えのき あおさ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 おやつ カステラ*	ヤクルト 水族館の なかまたち*

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)
17 金	カレーうどん さつまいものサラダ 野菜の付け合わせ	豚肉 エビ イカ 玉葱 人参 ルウ 醤油 ねぎ さつまいも 大豆 きゅうり マヨネーズ 塩こしょう ミニトマト	麵	牛乳 二色 あられ*	天茶 フルーツサラダ (手作り)
18 土	ハヤシライス らっきょう 野菜の付け合わせ	牛肉 玉葱 人参 ピーマン ルウ ソース 塩こしょう パセリ らっきょう サニーレタス ドレッシング	ご飯	牛乳 荒挽き えびせん*	牛乳 ひじき スティック*
20 月	ししゃも きんぴらごぼう 納豆 ほうれん草の味噌汁	ししゃも 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン つきこん 昆布 醤油 砂糖 酒 納豆 醤油 たくあん ほうれん草 玉葱 人参 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 小魚せん*	牛乳 栗しぐれ*
21 火	豚の角煮 大根の和風サラダ ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁	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 ブロッコリー 梅干し 花がとお 醤油 みりん 舞茸 えのき 薄揚げ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 えび まるせん*	牛乳 メープル お麩ラスク (手作り)
22 水	すき焼き風煮 ゆで卵 わかめの味噌汁	牛肉 白菜 玉葱 大根 人参 焼き豆腐 えのき しらたき 麩 醤油 砂糖 酒 卵 わかめ 白しめじ 人参 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 かぼちゃ サブレ*	牛乳 豚まん (手作り)
24 金	鮭のチーズ焼き キャベツのサラダ かぼちゃのグリル コンソメスープ	鮭 バルメザンチーズ 塩こしょう キャベツ きゅうり 人参 砂糖 酢 塩こしょう オリーブ油 かぼちゃ ハーブソルト オリーブ油 大根 コーン セロリ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯	牛乳 野菜 スナック*	ソフィール
25 土	中華どんぶり たくあん きゅうりの酢漬け あおさのスープ	豚肉 白菜 玉葱 人参 白葱 たけのこ 干し椎茸 生姜 ウェイパー 醤油 砂糖 酒 ごま油 たくあん きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 あおさ 玉葱 ごま 牛スープ ねぎ	ご飯	牛乳 ふ菓子*	牛乳 英字 ビスケット*
27 月	トンテキ もやしの酢の物 高野豆腐の煮物 白菜の味噌汁	豚肉 塩こしょう 粒マスタード マヨネーズ はちみつ 醤油 もやし わかめ 薄揚げ 醤油 砂糖 酢 高野豆腐 人参 醤油 砂糖 みりん 白菜 人参 エリンギ 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 米粉 クッキー*	牛乳 鉄カル ウエハース*
28 火	さんまの蒲焼き 切干大根のサラダ 水菜のお浸し かぼちゃの味噌汁	さんま 醤油 砂糖 酒 みりん 切干大根 人参 きゅうり カニカマ マヨネーズ オイスターソース 塩こしょう 水菜 花がとお 醤油 みりん かぼちゃ 玉葱 えのき 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 海草 スナック*	牛乳 焼きそばパン (手作り)
29 水	雑穀ご飯 トンカツ キャベツの千切り ピーマンの甘辛炒め 赤出汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 ごま 豚肉 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 ブロッコリー スプラウト ドレッシング ちくわ ピーマン パプリカ 醤油 砂糖 ごま油 豆腐 なめこ 巻き麩 赤味噌 味噌 三つ葉	ご飯	牛乳 ごぼう スナック*	牛乳 ふかし芋 (手作り)
30 木	鯖の味噌煮 根菜の黒ごまサラダ 里芋の煮物 大根の味噌汁	鯖 味噌 醤油 砂糖 酒 みりん 蓮根 ごぼう 人参 コーン マヨネーズ 醤油 塩こしょう ごま 里芋 花がとお 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 水菜 味噌 ねぎ	ご飯	牛乳 のりのり 揚げ餅*	ジョア ソースせん*

 今月はフランスフェアです！
国旗のマークが目印です。お楽しみに！

和食： 18回
洋食： 5回
中華： 2回

ご飯： 23回
麺類： 1回
パン： 1回

豚肉： 7回
鶏肉： 5回
魚類： 10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。

