

| 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 金 | ガバオライス ヤムウンセン タイ風豆腐スープ | 豚肉 玉葱 ピーマン パプリカ にんにく 生姜 バジル うずら 砂糖 醤油 酒 みりん オイスターソース 塩こしょう えび 春雨 赤玉葱 きゅうり 人参 きくらげ 砂糖 醤油 ナンブラー レモン果汁 ごま油 白菜 豆腐 鶏がらスープ 醤油 ナンブラー 塩こしょう ねぎ | ご飯 グレープ フルーツ | 牛乳 カリポテ スナック* | 牛乳 さつまいもの 揚げ菓子 (手作り) |
| 2 土 | ひじきご飯 キャベツのゆかり和え つぼ漬け 玉葱の味噌汁 | 鶏肉 ひじき ごぼう 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 醤油 みりん キャベツ ゆかり 塩 つぼ漬け 玉葱 人参 味噌 ねぎ | ご飯 巨峰 | 牛乳 赤ちゃん せんべい* | 牛乳 ミニミレー ビスケット* |
| 4 月 | 親子どんぶり キャベツの酢の物 大根の味噌汁 | 鶏肉 玉葱 人参 しめじ えのき 卵 ねぎ 砂糖 醤油 みりん キャベツ きゅうり わかめ 砂糖 醤油 酢 大根 油揚げ 麩 味噌 ねぎ | ご飯 オレンジ | 牛乳 小粒 揚げ* | 牛乳 コン蒸しパン (手作り) |
| 5 火 | あずきご飯 魚の味噌漬け焼き もやしと豆苗のお浸し ピーマンの甘辛炒め じゃがいもの味噌汁 | うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 鮭 味噌 砂糖 みりん もやし 豆苗 人参 醤油 みりん ピーマン ちくわ 砂糖 醤油 ごま油 じゃがいも 玉葱 人参 味噌 ねぎ | ご飯 梨 | 牛乳 のり巻き あられ* | 牛乳 カルシウム ウエハース* |
| 6 水 | ☆お誕生会☆ | 《特別メニュー》 | | | |
| 7 木 | 焼き鳥 スパゲティサラダ 野菜の付け合わせ 水菜の味噌汁 | 鶏肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん スパゲティ きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 塩こしょう ごま ミニトマト 水菜 大根 なめこ 味噌 ねぎ | ご飯 バナナ | 牛乳 いも 花子* | ジョア 全粒粉 クラッカー* |
| 8 金 | 魚の塩焼き 大豆とひじきの煮物 しば漬け ほうれん草の味噌汁 | さわら 塩 鶏肉 大豆 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん しば漬け ほうれん草 玉葱 花麩 味噌 ねぎ | ご飯 ピオーネ | 牛乳 ごぼう スナック* | 牛乳 シリアル ヨーグルト (手作り) |
| 9 土 | 中華どんぶり きゅうりの酢漬け たくあん漬け 野菜スープ | 豚肉 キャベツ 人参 たけのこ 白葱 干し椎茸 生姜 砂糖 醤油 ウエイパー 塩こしょう ごま油 かたくり粉 きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 たくあん漬け 大根 玉葱 コーン 牛スープ ねぎ | ご飯 グレープ フルーツ | 牛乳 二色 あられ* | 牛乳 ミニカップ ケーキ* |
| 11 月 | 豚の味噌ケチャップ焼き 切干大根の酢の物 納豆 玉葱の味噌汁 | 豚肉 生姜 味噌 ケチャップ 酒 ごま油 切干大根 きゅうり 人参 砂糖 醤油 酢 ごま 納豆 醤油 花がつつお ねぎ 玉葱 エリンギ あおさ 味噌 ねぎ | ご飯 シャイン マスカット | 牛乳 小魚 せんべい* | 牛乳 ポテト チップス* |
| 12 火 | ロールパン ポテトグラタン パプリカサラダ 野菜の付け合わせ コンソメスープ | ロールパン 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 しめじ 舞茸 マーガリン 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 コンソメ 塩こしょう パプリカ もやし きゅうり 砂糖 酢 オリーブ油 塩こしょう フリルレタス ドレッシング キャベツ セロリ コーン コンソメ 塩こしょう パセリ | パン オレンジ | 牛乳 ふ菓子* | 牛乳 おにぎり (手作り) |
| 13 水 | 魚の照焼き 大豆サラダ 紫キャベツの酢漬け 人参の味噌汁 | ぶり 砂糖 醤油 酒 みりん 大豆 大根 きゅうり マヨネーズ 塩こしょう 紫キャベツ 砂糖 酢 塩 人参 玉葱 わかめ 味噌 ねぎ | ご飯 梨 | 牛乳 わくわく ゼリー* | 牛乳 かぼちゃ ケーキ (手作り) |
| 14 木 | 酢豚 野菜の浅漬け かき玉汁 | 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも ピーマン パプリカ 干し椎茸 生姜 砂糖 醤油 酢 ケチャップ 片栗粉 白菜 きゅうり 人参 昆布 塩 卵 春雨 白しめじ 醤油 みりん 塩 ねぎ | ご飯 バナナ | 牛乳 紫芋 チップ* | ソフール |
| 15 金 | あずきご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 昆布の佃煮 ごぼうの味噌汁 | うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 鶏肉 玉葱 人参 卵 小麦粉 牛乳 塩こしょう 大根 小麦粉 ほうれん草 醤油 みりん 花がつつお 昆布 椎茸 砂糖 醤油 ごま ごぼう 人参 油揚げ こんにゃく 味噌 ねぎ | ご飯 ピオーネ | 牛乳 野菜 スティック* | 牛乳 チーズ クッキー (手作り) |
| 16 土 | カレーライス 福神漬け 野菜のピクルス | 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも かぼちゃ ルウ ソース 塩こしょう 福神漬け 大根 きゅうり 人参 セロリ 砂糖 酢 | ご飯 グレープ フルーツ | 牛乳 ソフト せん* | 牛乳 おたのしみ カステラ* |

| 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) |
|------|--|--|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 18 月 | 鶏の塩麹焼き 春雨サラダ 人参の味噌マヨ和え 油揚げの味噌汁 | 鶏肉 塩麹 はちみつ 春雨 わかめ きゅうり かにかま 砂糖 醤油 酢 人参 味噌 マヨネーズ 砂糖 油揚げ 白菜 エリンギ 味噌 ねぎ | ご飯 柿 | 牛乳 スイート ポリコーン* | 牛乳 黒棒* |
| 19 火 | 豚の照り煮 ひじきサラダ キャベツのちりめん和え 豆腐の味噌汁 | 豚肉 にんにく 生姜 砂糖 醤油 酒 片栗粉 ひじき きゅうり 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま キャベツ ちりめんじゃこ 塩 豆腐 えのき 青梗菜 味噌 ねぎ | ご飯 オレンジ | 牛乳 きな粉 ウエハース* | 牛乳 ホットケーキ (手作り) |
| 20 水 | 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ 野菜の付け合わせ ミネストローネ | 鮭 パルメザンチーズ 塩こしょう キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コールスロートレッシング 塩こしょう サニーレタス ミックスビーンズ 玉葱 セロリ カットマト 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 きな粉 マカロニ (手作り) |
| 21 木 | 雑穀ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ きのこのソテー 小松菜の味噌汁 | うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 豚肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん じゃがいも きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ 塩こしょう 椎茸 しめじ えのき 舞茸 バター ポン酢 塩こしょう 小松菜 玉葱 油揚げ 味噌 ねぎ | ご飯 バナナ | 牛乳 のり巻き あられ* | 牛乳 カルシウム ウエハース* |
| 22 金 | 味噌ラーメン 野菜たっぷりナムル 野菜の付け合わせ | 豚肉 キャベツ 人参 もやし たけのこ 味噌 醤油 ウエイパー 塩こしょう ごま油 ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 ひじき 砂糖 醤油 ごま油 ごま トマト | ご飯 ピオーネ | 牛乳 野菜 スナック* | 牛乳 ジャムパン (手作り) |
| 23 土 | シーフードピラフ チーズ 野菜の付け合わせ コンソメスープ | シーフードミックス 玉葱 ミックスベジタブル 醤油 コンソメ 塩こしょう プロセスチーズ サラダ菜 ドレッシング 大根 人参 セロリ コンソメ 塩こしょう パセリ | ご飯 グレープ フルーツ | 牛乳 さくふわ せん* | 牛乳 うすやき せんべい* |
| 25 月 | ししゃも きんぴらごぼう 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 | ししゃも 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく 昆布 砂糖 醤油 酒 高野豆腐 いんげん 砂糖 醤油 みりん キャベツ しめじ 豆苗 味噌 ねぎ | ご飯 りんご | 牛乳 根昆布 あられ* | 牛乳 カルシウム ウエハース* |
| 26 火 | チキン南蛮 野菜サラダ 水菜のお浸し なめこの赤出汁 | 鶏肉 片栗粉 塩こしょう 砂糖 醤油 酢 卵 玉葱 マヨネーズ パセリ キャベツ ベビーリーフ きゅうり 人参 水菜 醤油 みりん 花がつつお なめこ そうめん あおさ 赤味噌 みつば | ご飯 オレンジ | 牛乳 ミルク スティック* | 牛乳 りんご寒天 (手作り) |
| 27 水 | すき焼き風煮 炒り卵 もやしの味噌汁 | 豚肉 白菜 大根 玉葱 人参 焼き豆腐 こんにゃく 麩 砂糖 醤油 酒 みりん 卵 あおのり 塩 もやし えのき 椎茸 味噌 ねぎ | ご飯 梨 | 牛乳 海草 スナック* | ヤクルト ねじりん棒 カレー味* |
| 28 木 | きのこの混ぜご飯 小松菜のごま和え 豚汁 | しめじ えのき 舞茸 ツナ 人参 醤油 みりん ねぎ 小松菜 ちくわ 醤油 みりん ごま 豚肉 白菜 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 味噌 ねぎ | ご飯 バナナ | 牛乳 胚芽 ビスケット* | 牛乳 パンブキンハイ (手作り) |
| 29 金 | 雑穀ご飯 さばの竜田揚げ 海草サラダ 梅干し 白菜の味噌汁 | うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま さば 生姜 醤油 片栗粉 海草ミックス きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま 梅干し 白菜 大根 人参 味噌 ねぎ | ご飯 柿 | 牛乳 わくわく ゼリー* | 牛乳 かぼちゃ ケーキ (手作り) |
| 30 土 | 春雨どんぶり 酢ごぼう べったら漬け 人参の味噌汁 | 豚肉 春雨 人参 砂糖 醤油 豆板醤 ごま油 ねぎ ごぼう 砂糖 酢 ごま べったら漬け 人参 じゃがいも 玉葱 味噌 ねぎ | ご飯 グレープ フルーツ | 牛乳 えびまる せん* | 牛乳 はとむぎ おこし* |

1日(金)は、『タイフェア』となっております。
国旗のマークが目印です。

和食: 18回
洋食: 5回
中華: 3回

ご飯: 23回
パン: 1回
麺類: 1回

豚肉: 9回
鶏肉: 7回
牛肉: 1回
魚類: 8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。



