



日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	火	鮭のコーンクリーム焼き・切り干し大根煮 昆布ブロッコリー・かぼちゃスープ・果物	鮭・粉チーズ・塩っぺ 油揚げ・ウイナー	マヨネーズ・胡麻油	玉ねぎ・クリーム缶・パセリ・人参 切干大根・かいわれ・干しいたけ ブロッコリー・かぼちゃ・しめじ・GP	焼き胡麻団子 白玉粉・粒あん・いり胡麻
2	水	チーズオムレツ・大豆サラダ 胡麻小松菜・白菜のみそ汁・果物	卵・チーズ・ ウイナー・大豆・ハム 油揚げ・みそ	じゃが芋 マヨネーズ・胡麻	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・小松菜 エリンギ・白菜・えのき・青ねぎ	ホットケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵 ケーキシロップ
3	木	豆腐ハンバーグ・レタスしめじ和え 蓮根カレー炒め・みそラーメン風スープ	豆腐・合挽ミンチ・卵 ひじき・ベーコン ウイナー・豚肉・みそ	パン粉・油 胡麻・板こんにやく 春雨・胡麻油	玉ねぎ・人参・青ねぎ・レタス しめじ・かいわれ・蓮根・インゲン キャベツ・もやし・コーン	ジャムホイップサンド 食パン・いちごジャム・ホイップ
4	金	赤魚の香味焼き・人参ツナサラダ 五目わかめ・大根のみそ汁・果物	赤魚・シーチキン わかめ・ちくわ 油揚げ・豆腐・みそ	片栗粉・マヨネーズ	青ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・コーン・ピーマン 大根・しめじ・青ねぎ	
5	土	きつねうどん・ゆかり和え ゆで卵・果物	油揚げ・卵	うどん	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
7	月	サバの照り焼き・スイートサラダ キャベツの浅漬け・けんちん汁・果物	鯖・ハム 豆腐	さつま芋・マヨネーズ 板こんにやく	人参・きゅうり・コーン キャベツ・かいわれ・ごぼう 大根・生しいたけ・青ねぎ	オレンジゼリー オレンジジュース・ゼリーの素・水
8	火	厚揚げのみそチーズ焼き・海苔和え しば漬け和え・茎わかめスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ チーズ・海苔の佃煮 茎わかめ	油	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・えのき・大根・きゅうり しば漬け・生椎茸・コーン・青ねぎ	マーブル蒸しパン 蒸しパンmix・牛乳・ココア・砂糖
9	水	菜の花ご飯・チキンカツ・青じそ和え ブロッコリー・プチトマト・すまし汁・果物	卵・鶏肉 ちりめん・豆腐	胡麻・小麦粉 パン粉・油 青じそドレッシング	菜飯の素・小松菜・レタス・人参 コーン・きゅうり・ブロッコリー プチトマト・玉ねぎ・えのき・青ねぎ	レーズン餅 レーズン・白玉粉・砂糖・片栗粉
10	木	卵のミートカップ・ごぼうサラダ 小松菜炒め・春野菜スープ・果物	合挽ミンチ・卵 ハム・ベーコン	油・胡麻 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ごぼう・大根 きゅうり・黄パプリカ・小松菜・エリンギ キャベツ・しめじ・コーン・GP	人参カップケーキ 人参・蒸しパンmix・卵・砂糖・牛乳・サラダ油
11	金	大豆のよせ焼き・千草和え かぼちゃ煮・なめこ汁・果物	大豆・鶏ミンチ カニカマ・油揚げ 豆腐・みそ	片栗粉・胡麻・油	玉ねぎ・青ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン・もやし かぼちゃ・なめこ	桜クレープ 小麦粉・砂糖・牛乳 こしあん・白玉粉・食紅
12	土	オムライス・チーズ コンソメスープ・果物	卵・ウイナー チーズ・豆腐	油	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・しめじ・ほうれん草	おかき
14	月	イワシの酢醤油煮・ひじきマリネ おなかポテト・呉汁・果物	鯛・ひじき・ハム かつお節・大豆 ちくわ・油揚げ・みそ	オリーブ油 じゃが芋	人参・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ・大根 ごぼう・しめじ・青ねぎ	大学芋 さつま芋・砂糖・酢・濃口・黒ごま・油
15	火	ささみの柔らか焼き・スパゲッティーサラダ ピーマン炒め・もずくスープ・果物	ささみ・粉チーズ 卵・ハム・ベーコン もずく・豆腐	パン粉・胡麻油 スパゲッティー マヨネーズ・油	人参・きゅうり ピーマン・もやし・しめじ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	胡麻チーズスティック 白玉粉・牛乳・蒸しパンmix 粉チーズ・油・黒ごま
16	水	サワラの梅みそ焼き・ちりめんキャベツ ごぼうこんにやく煮・わかめと麩のみそ汁・果物	鯖・みそ・ちりめん わかめ・油揚げ	油・麩 板こんにやく	梅干し・人参・キャベツ 水菜・コーン・ごぼう 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	ウイナーパン 蒸しパンmix・卵・牛乳 ウイナー・ケチャップ・パセリ
17	木	手作り弁当日				いちご大福 白玉粉・片栗粉・白あん・いちご
18	金	洋風がんもどき・ポン酢和え 昆布大根・きのこのみそ汁・果物	豆腐・ベーコン カニカマ・塩っぺ 油揚げ・みそ	小麦粉・片栗粉 油・胡麻油	人参・枝豆・コーン・レタス・きゅうり 黄パプリカ・大根・貝割れ・玉ねぎ えのき・しめじ・生しいたけ・青ねぎ	ヨーグルト
19	土	焼そば・目玉焼き 中華スープ・果物	豚肉・卵 豆腐	焼きそば麺・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ もやし・しめじ・コーン・ニラ	おかき
21	月	白身魚のピカタ・切り干し大根サラダ 高野合め煮・春キャベツのみそ汁・果物	白身魚・卵・シーチキン わかめ・高野豆腐・ちくわ 油揚げ・みそ	小麦粉・胡麻 マヨネーズ・胡麻油	切干大根・人参・小松菜 コーン・インゲン・玉ねぎ キャベツ・しめじ・青ねぎ	豆腐ドーナツ 蒸しパンmix・絹豆腐・白玉粉 油・グラニュー糖
22	火	擬製豆腐・胡麻和え なめたけ人参・レタス沢煮焼・果物	豆腐・卵・ひじき 油揚げ・焼板	胡麻・板こんにやく	玉ねぎ・筍・青ねぎ・ほうれん草 キャベツ・もやし・なめたけ・人参 レタス・ごぼう・生しいたけ	クッキー 小麦粉・砂糖・BP・卵 バター・バニラエッセンス
23	水	ちくわの磯揚げ・酢の物 牛肉しぐれ煮・豆乳みそ汁・果物	ちくわ・卵・青のり カニカマ・牛肉 豆乳・油揚げ・みそ	小麦粉・油 糸こんにやく	もやし・きゅうり・コーン ごぼう・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・しめじ・青ねぎ	ツナコーントースト 食パン・玉ねぎ・コーン シーチキン・パセリ・マヨネーズ
24	木	鮭のちゃんちゃん焼き・ひじきベーコン煮 カニカマレタス・若竹汁・果物	鮭・みそ・ひじき ベーコン・カニカマ わかめ・焼板	胡麻・胡麻油	玉ねぎ・人参・キャベツ しめじ・コーン・レタス・きゅうり 筍水煮・青ねぎ	わらび餅 わらび餅・きな粉・砂糖
25	金	ゆかりごはん・タルタル照り焼きチキン・果物 湯葉和え・胡麻ブロッコリー・カレースープ	鶏肉・卵 湯葉・ハム 大豆・ウイナー	マヨネーズ フレンチドレッシング 胡麻・じゃが芋	ゆかり・玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン ブロッコリー・エリンギ・しめじ・GP	バナナケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵・バナナ・粉油
26	土	ハヤシライス・野菜サラダ ゆで卵・果物	牛肉・卵・シーチキン	マヨネーズ	玉ねぎ・えのき・しめじ トマトホール缶・レタス コーン・人参・きゅうり	おかき
28	月	ししゃもの胡麻焼き・炒り豆腐 おなかほうれん草・豚汁・果物	ししゃも・豆腐・卵 赤板・油揚げ・かつお節 豚肉・みそ	胡麻・胡麻油 板こんにやく	玉ねぎ・人参・干しいたけ・GP ほうれん草・ごぼう・大根 しめじ・もやし・青ねぎ	豆乳きなこスコーン 小麦粉・BP・砂糖・塩 きな粉・油・豆乳
29	火	昭和の日				
30	水	ポークチャップ・春キャベツの中華サラダ コンソメブロッコリー・チンゲン菜スープ・果物	豚肉・シーチキン ベーコン・豆腐	油	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・黄パプリカ・ブロッコリー もやし・しめじ・コーン・チンゲン菜	麩のラスク 麩・バター・グラニュー糖

献立作成 沖田

食材の都合により献立を変更することがあります。
 はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。
 ☆今月のご飯日は、9日と25日です。
 すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
 ☆今月の手作り弁当日は17日です。忘れないようにお願いします。
 ☆5歳児のみクッキングを行います。25日におにぎりを作りますので
 ひまわり組はエプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来て下さい。

