

| 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 | 月 | 卵のミートカップ・和風和え かぼちゃ煮・豆乳スープ・果物 | 卵・合挽ミンチ カニカマ・わかめ 豆乳・ウインナー | 青じそドレッシング | 玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・きゅうり・コーン・かぼちゃ キャベツ・しめじ・グリーンピース | もちもちチーズパン 白玉粉・粉チーズ・プロセスチーズ 蒸しパンmix・牛乳 |
| 2 | 火 | イワシアンダレス・干草和え こんにやく炒め煮・豆腐のみそ汁・果物 | 鰯・カニカマ 油揚げ・かつお節 豆腐・わかめ・みそ | 小麦粉・パン粉 板こんにやく・胡麻 | パセリ・キャベツ・人参・もやし ピーマン・蓮根・インゲン 玉ねぎ・えのき・青ねぎ | きなこねじり きなこ・水あめ |
| 3 | 水 | 鶏肉の胡麻みそ焼き・マカロニサラダ ブロッコリーソテー・かきたま汁・果物 | 鶏肉・みそ ハム・ベーコン 卵・焼板・豆腐 | 胡麻・マカロニ マヨネーズ・油 | 人参・きゅうり・コーン ブロッコリー・エリンギ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ | マーブル蒸しパン 蒸しパンmix・牛乳・ココア・砂糖 |
| 4 | 木 | 豆腐ボール・胡麻酢和え ちりめんほうれん草・チリコンカン・果物 | 豆腐・卵・ひじき シーチキン・ちりめん 豚ミンチ・大豆 | 小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋 | 人参・青ねぎ・大根・きゅうり コーン・ほうれん草・玉ねぎ しめじ・トマト缶・グリーンピース | かみかみおやつ 乾パン・いりこ |
| 5 | 金 | サワラの韓国風焼き・春雨サラダ かいわれたくあん・厚揚げのみそ汁・果物 | 鯖・ハム 厚揚げ・みそ | 胡麻・胡麻油 春雨・マヨネーズ | 青ねぎ・人参・きゅうり コーン・貝割れ・たくあん 玉ねぎ・しめじ・小松菜 | バームクーヘン 卵・はちみつ・バター・牛乳 蒸しパンmix |
| 6 | 土 | 卵どんぶり・昆布和え すまし汁・果物 | 赤板・卵 塩っぺ・豆腐 | 片栗粉 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・えのき | おかき |
| 8 | 月 | サバのおろし煮・ひじきサラダ・果物 高野とピーマン炒め・なめこ汁 | 鯖・ひじき・ハム 高野豆腐・塩っぺ 油揚げ・豆腐・みそ | 胡麻・胡麻油 マヨネーズ | 大根・かいわれ・人参 きゅうり・コーン・ピーマン 玉ねぎ・なめこ・青ねぎ | じゃが芋チップス じゃが芋・油・塩 |
| 9 | 火 | ビビンバ・キャベツのレモン和え コンソメブロッコリー・茎わかめスープ・果物 | 牛肉・ハム ベーコン 茎わかめ・豆腐 | 胡麻油・胡麻 オリーブ油 | ほうれん草・人参・もやし・レモン汁 キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・生しいたけ・青ねぎ | みたらし団子 白玉粉・砂糖・濃口・片栗粉・水 |
| 10 | 水 | ジャーマンオムレツ・胡麻和え ツナ人参・コンソメスープ・果物 | 卵・ベーコン 油揚げ・シーチキン ウインナー | じゃが芋・バター 胡麻・胡麻油 | 玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・しめじ・キャベツ コーン・グリーンピース | 胡麻スティック 小麦粉・砂糖・胡麻・胡麻油・水 |
| 11 | 木 | 大豆のかき揚げ・酢の物・果物 しば漬け和え・わかめと麩のみそ汁 | 大豆・ちくわ 卵・カニカマ わかめ・油揚げ・みそ | 小麦粉・油 胡麻・麩 | かぼちゃ・玉ねぎ・人参・枝豆 きゅうり・コーン・大根・しば漬け かいわれ・えのき・青ねぎ | ジャムクレープ いちごジャム・卵・牛乳・砂糖・バター 小麦粉・バニラエッセンス |
| 12 | 金 | 白身魚のマヨネーズ焼き・フレンチサラダ ごぼうこんにやく・ミルクスープ・果物 | メルルーサ・ハム ベーコン・牛乳 | マヨネーズ フレンチドレッシング 板こんにやく | 玉ねぎ・パセリ・レタス・人参 きゅうり・黄パプリカ・ごぼう しめじ・コーン・ほうれん草 | コーンフレーク コーンフレーク・牛乳 |
| 13 | 土 | ナポリタン・目玉焼き 野菜スープ・果物 | ウインナー・卵 粉チーズ・豆腐 | 油・スパゲッティ | 玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・コーン・グリーンピース | おかき |
| 15 | 月 | ししゃもの胡麻焼き・海苔和え 大豆煮・けんちん汁・果物 | ししゃも・海苔の佃煮 大豆・油揚げ 昆布・豆腐 | 胡麻・板こんにやく | ほうれん草・人参・えのき インゲン・大根・ごぼう 生しいたけ・青ねぎ | キャラメルラスク 食パン・バター・砂糖・牛乳 |
| 16 | 火 | ささみの柔らか焼き・ポテトサラダ 昆布ブロッコリー・コーンスープ・果物 | ささみ・粉チーズ ハム・卵・塩っぺ ウインナー | パン粉・じゃが芋 マヨネーズ 胡麻油・胡麻 | パセリ・人参・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ コーン・グリーンピース | ホットケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵 ケーキシロップ |
| 17 | 水 | 厚揚げトンカツ・ハリハリ漬け 小松菜炒め・きのこのみそ汁・果物 | 厚揚げ・卵 ちりめん・ちくわ 油揚げ・みそ | 小麦粉・パン粉 油・胡麻 | 切干大根・人参・きゅうり コーン・小松菜・もやし・えのき しめじ・生しいたけ・青ねぎ | フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ みかん缶・パイ缶 |
| 18 | 木 | 赤魚の香味焼き・ツナサラダ わかめえのき煮・麻婆豆腐・果物 | 赤魚・シーチキン わかめ・油揚げ 豚ミンチ・豆腐・みそ | 胡麻油・マヨネーズ 片栗粉 | 青ねぎ・レタス・人参 きゅうり・コーン・えのき 玉ねぎ・干椎茸・筍水煮 | マフィン 粒あん・小麦粉・BP・卵・砂糖・油 |
| 19 | 金 | ホイコーロー・ひじきの五色和え 中華きゅうり・ニラスープ・果物 | 豚肉・ひじき 油揚げ ベーコン・豆腐 | 油・胡麻油・胡麻 | キャベツ・ピーマン・もやし 人参・小松菜・しめじ・きゅうり 玉ねぎ・生しいたけ・コーン・ニラ | レーズン餅 レーズン・白玉粉・砂糖・片栗粉 |
| 20 | 土 | 焼きうどん・ゆかり和え 豆腐スープ・果物 | 豚肉・豆腐 | うどん・油 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 大根・きゅうり・ゆかり しめじ・コーン・青ねぎ | おかき |
| 22 | 月 | 鮭のバター醤油焼き・茎わかめマリネ ピーマンソテー・かぼちゃのみそ汁・果物 | 鮭・茎わかめ 豚肉・卵 油揚げ・みそ | バター・オリーブ油 胡麻・油 | 玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・ピーマン・エリンギ かぼちゃ・しめじ・青ねぎ | かりんとう 小麦粉・卵・BP・砂糖・塩・油・胡麻 |
| 23 | 火 | じゃが芋のカレーチーズ焼き・コールスロー 胡麻小松菜・根菜スープ・果物 | 合挽ミンチ・チーズ カニカマ・ハム 油揚げ・ウインナー | じゃが芋・油 マヨネーズ・胡麻 フレンチドレッシング | 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜 エリンギ・大根・ごぼう・しめじ・GP | クッキー 小麦粉・砂糖・BP・卵 バター・バニラエッセンス |
| 24 | 水 | サワラの煮つけ・洋風炒り豆腐 ほうれん草のお浸し・なすのみそ汁・果物 | 鯖・卵・豆腐 ベーコン・かつお節 油揚げ・みそ | バター | 玉ねぎ・人参・枝豆・コーン ほうれん草 えのき・なす・青ねぎ | わらび餅 わらび餅・きな粉・砂糖 |
| 25 | 木 | かに玉あんかけ・こんにやく中華和え なめたけブロッコリー・チンゲン菜スープ・果物 | 卵・カニカマ ハム・豆腐 | 片栗粉・糸こんにやく 胡麻・マヨネーズ | 玉ねぎ・人参・筍水煮・青ねぎ もやし・きゅうり・コーンなめたけ ブロッコリー・しめじ・チンゲン菜 | あじさいゼリー カルピス・ゼリーの素 ぶどうジュース・ブルーハワイ |
| 26 | 金 | 梅干しちりめんご飯・味噌カツ・ボン酢和え もやし炒め・もずく汁・果物 | ちりめん・豚肉・卵 みそ・カニカマ ベーコン・もずく・豆腐 | 胡麻・小麦粉 パン粉・油 | 梅干し・レタス・人参・きゅうり コーン・もやし・ピーマン 玉ねぎ・えのき・青ねぎ | レモンケーキ レモン汁・小麦粉・砂糖・BP 卵・バター・そのまんまレモン |
| 27 | 土 | ハヤシライス・野菜サラダ ゆで卵・果物 | 牛肉・卵 | マヨネーズ | 玉ねぎ・えのき・しめじ・トマト缶 レタス・人参・コーン・きゅうり | おかき |
| 29 | 月 | 白身魚フライ・レタスしめじ和え ポイルブロッコリー・ちゃんぽんスープ・果物 | メルルーサ・卵 ベーコン・豚肉 赤板・牛乳 | 小麦粉・パン粉・油 | レタス・人参・かいわれ・しめじ ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ もやし・生しいたけ・青ねぎ | かえるパン ロールパン・ちくわ・きゅうり ハム・チーズ |
| 30 | 火 | ちくわバーグ・人参サラダ・果物 昆布大根・じゃが芋のみそ汁 | ちくわ・鶏ミンチ・牛乳 粉チーズ・シーチキン 塩っぺ・油揚げ・みそ | マヨネーズ・じゃが芋 胡麻・胡麻油 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン レーズン・大根・かいわれ・えのき | 水無月 白玉粉・上新粉・甘納豆・砂糖 |

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。

献立作成者 沖田

☆今月のご飯日は、26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ありませんが、5歳児のみ2日が交流会となっておりますので
手作り弁当を忘れないようにお願いします。
☆ひまわり組のみクッキングを行います。16日にホットケーキを作りますので
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。

