

献立表

日 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ				材料名(昼食・3時おやつ)			
		熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		調味料	
01	さつま芋ご飯 ハナナ (しゃも焼き きゅうりとワカメの酢の物 吸物)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	米、さつまいも、米粉マカロニ、 砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、ししゃも、きな粉	バナナ、きゅうり、だいごん、に んじん、ねぎ、えのきたけ、乾燥 ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、米 酢、食塩			
02	ご飯 (焼き豆腐の野菜あんかけ 木 ごぼろサラダ 赤だし)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** ココア蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、中双、片 栗粉、粉糖、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、調製豆乳、油揚 げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、チンゲンサイ、なめ こ、しめじ、スイートコーン、グ リンピース	卵をつかってないマヨネーズ、赤 みそ、かつお節、純ココア、うす くちしょうゆ、ベーキングパウ ダー、米粉、しょうゆ、白ごま、 食塩			
03	ミートスパゲティー (レンチンサラダ 金 コンソメスープ)	(未) ハナナ ***3時のおやつ*** おにぎり 牛乳	カットスパゲティー(乾)、米、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、 きゅうり、トマト水煮、赤パブリ カ、にんじん、しめじ、グリーン ピース、バナナ	ケチャップ、米粉、中濃ソース、 うすくちしょうゆ、食塩、コンソ メ、菜めし、胡椒、粉バセリ			
06	ご飯 (けいちゃん 月 南瓜サラダ のっぺい汁)	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** さつまいもの茶巾 牛乳	米、さつまいも、(冷)里芋、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 だいごん、きゅうり、ねぎ、にん じん、スイートコーン、干しぶど う、しょうが、にんにく、オレンジ	卵をつかってないマヨネーズ、 しょうゆ、かつお節、清酒、赤み そ、本みりん、食塩、胡椒			
07	きのこちらし寿司 (白菜のお浸し 火 吸物 バナナ)	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** メロンアイス(以上見) りんごヨーグルト(未満児)	メロンアイス、米、砂糖、中双、 おこめせん	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、 りんごヨーグルト	バナナ、はくさい、にんじん、ね ぎ、きゅうり、まいだけ、しめ じ、干ししいたけ、乾燥ワカメ、 だし昆布	米粉、かつお節、しょうゆ、うす くちしょうゆ、食塩、花かつお			
08	ご飯 (あじフライ 水 サウザンアイランドサラダ きのこのスープ)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** フルーツダイゼリー 牛乳	米、国産梨ダイゼリー、国産 シャインマスカットダイゼ リー、パン粉、油、小麦粉、砂 糖、片栗粉、赤ちゃんせんべい	牛乳、まあじ、ベーコン	キャベツ、バナナ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、水菜、しめ じ、エリンギ	ドレッシングサウザンアイラン ド、ケチャップ、中濃ソース、う すくちしょうゆ、コンソメ、食 塩、胡椒			
09	ご飯 (豚肉と小松菜の炒め物 木 ジャが芋の土佐和え 味噌汁)	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** のり塩ボール 牛乳	米、じゃがいも、油、小玉麦、片 栗粉、砂糖、むらさきいもせんべ い	牛乳、豚肉もも、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、 なす、エリンギ、あさつき、乾燥 ワカメ	しょうゆ、赤みそ、かつお節、白 みそ、清酒、花かつお、青のり、 食塩、鶏がらスープの素			
10	ご飯 (鶏肉の照り焼き 金 にんじんサラダ かみなり汁)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** じゃがもち(甘だれ) 牛乳	米、じゃがいも、中双、片栗粉、 油、砂糖、鉄塩せん	牛乳、鶏もも肉、豆腐	にんじん、緑豆もやし、ほうれん そう、だいごん、ごぼう、スイー トコーン、(冷)さやいんげん	しょうゆ、赤みそ、米粉、白み そ、かつお節、本みりん			
14	ケチャップライス オレンジ(未満児) (コールスローサラダ 火 きのこと大豆のスープ 柿(以上見))	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、米粉のカップケーキ、油、お こめせん	牛乳、大豆水煮、ベーコン、ロー スハム	柿、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、こまつな、黄パブ リカ、しめじ、エリンギ、グリン ピース、オレンジ	ケチャップ、ドレッシングコール スロー、うすくちしょうゆ、食 塩、コンソメ、スープストック、 胡椒			
15	ご飯 (さわらの味噌漬焼き 水 ひじきの炒め煮 けんちん汁)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え 牛乳	米、しらたき、油、中双、砂糖、 赤ちゃんせんべい	牛乳、さわら、プレーンヨーグル ト(無糖)、生クリーム、油揚げ	バナナ、パインレトルト、にんじ ん、だいごん、(冷)さやいんげ ん、ねぎ、ごぼう、ひじき、しい たけ	かつお節、赤みそ、うすくちしょ うゆ、しょうゆ、清酒、本みり ん、食塩			
16	ご飯 (厚揚げの煮付け 木 ジャが芋の和風和え 赤だし)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉の小倉蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、 大納言小豆、油、鉄塩せん	牛乳、(冷)絹揚げ、調製豆 乳、まぐろ米油漬フレーク	だいごん、にんじん、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、えのきた け、(冷)さやいんげん、乾燥ワ カメ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、米 酢、本みりん、ベーキングパウ ダー、食塩			
17	ご飯 (チンジャオロースー 金 もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ)	(未) ハナナ ***3時のおやつ*** チーズボンテ 牛乳	米、白玉粉、油、小麦粉、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉もも、豆腐、パルメザ ン粉チーズ	緑豆もやし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、 だけのご水煮、しめじ、赤パブ リカ、黄パブリカ、しょうが、バナ ナ	しょうゆ、米粉、うすくちしょう ゆ、鶏がらスープの素、ベーキン グパウダー、本みりん、白ごま、 食塩、胡椒			
20	ご飯 オレンジ(未満児) (キーマカレー 月 ポテトサラダ りんご(以上見))	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** れんこんチップス 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、む らさきいもせんべい	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、りんご、れんこん、に んじん、きゅうり、ピーマン、ス イートコーン、しょうが、にん にく、オレンジ	卵をつかってないマヨネーズ、こ いくちソース、ケチャップ、しょ うゆ、コンソメ、カレー粉、食 塩、ローリエ、胡椒			
21	ご飯 (鶏肉の南部焼き風(白ごま) 火 ブロッコリーのお浸し 赤だし)	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、砂糖、おこめせ ん	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、ブロッコリー、にんじ ん、ねぎ、切り干し大根	赤みそ、しょうゆ、かつお節、本 みりん、丸善天、白ごま			
22	ご飯 (さわらの竜田揚げ 水 もやしの甘酢和え さつま汁)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、さつまいも、小玉麦、片栗 粉、しらたき、油、黒砂糖、砂 糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、さわら	緑豆もやし、にんじん、きゅう り、ねぎ、ごぼう、黄パブリカ、 しょうが	赤みそ、しょうゆ、米粉、かつお 節、白みそ、清酒			
23	ご飯 (鮭の西京焼き 木 小松菜のごま和え 吸物)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** りんごケーキ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、粉糖、鉄 塩せん	牛乳、秋鮭、卵	りんご、はくさい、だいごん、こ まつな、にんじん、しめじ、刻み 昆布	西京味噌、うすくちしょうゆ、か つお節、しょうゆ、本みりん、清 酒、白ごま、ベーキングパウ ダー、食塩、シナモン			
24	焼きそば (ひじきのお浸し 金 豆腐のスープ)	(未) ハナナ ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、上新 粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも、豆腐	キャベツ、緑豆もやし、たまね ぎ、こまつな、チンゲンサイ、に んじん、ピーマン、ねぎ、ひじ き、バナナ	中濃ソース、こいくちしょうゆ、 しょうゆ、うすくちしょうゆ、 スープストック、粉かつお、鶏が らスープの素、食塩、青のり、胡 椒			
27	カレーピラフ (水菜と大根のサラダ 月 ジャがいものスープ)	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** さつま芋スティック 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、 油、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、だいごん、にんじん、 キャベツ、水菜、赤パブリカ、し めじ、スイートコーン、グリン ピース	米粉、うすくちしょうゆ、食塩、 コンソメ、スープストック、カ レー粉、胡椒			
28	ご飯 (さわらの照り焼き 火 もやしとブロッコリーの中華和え 赤だし)	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** チーズトースト青のり風味 牛乳	米、食パン、(冷)里芋、砂糖	牛乳、さわら、ミックスチーズ	緑豆もやし、にんじん、ブロッコ リー、えのきたけ、乾燥ワカメ、 オレンジ	赤みそ、卵をつかってないマヨ ネーズ、米粉、かつお節、しょう ゆ、白ごま、本みりん、食塩、青 のり			
29	ご飯 (鮭の米パン粉焼き 水 水菜とキャベツのサラダ トマトスープ)	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 焼き芋 牛乳	さつまいも、米、米パン粉、油、 砂糖、おこめせん	牛乳、秋鮭、大豆水煮、ベーコン	たまねぎ、水菜、にんじん、トマ ト水煮、キャベツ、乾燥ワカメ	米粉、うすくちしょうゆ、しょう ゆ、コンソメ、食塩、胡椒、粉バ セリ			
30	ご飯 (れんこん入りハンバーグ 木 大根サラダ 白菜のコンソメスープ)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 南瓜入り米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、米パン粉、砂糖、 油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豚ももミンチ、調製豆乳	だいごん、はくさい、たまねぎ、 (冷)かぼちゃ、れんこん、きゅ うり、にんじん、しめじ、干しぶ どう、スイートコーン	ケチャップ、米粉、中濃ソース、 うすくちしょうゆ、しょうゆ、 ベーキングパウダー、コンソメ、 食塩、花かつお、胡椒、ナツメグ			
31	【公立満足】 (お弁当 金)	***3時のおやつ*** 国産やさいぜリー 牛乳	国産やさいぜリー	牛乳					
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳					