

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
05 — 月 —	ご飯(精白米) 関東煮 黒豆 紅白なます	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ふかし芋 牛乳	さつまいも、米、(冷) 里芋、砂糖、おこめせん	牛乳、黒豆味噌、焼きちくわ、はんぺい	だいこん、にんじん、だし昆布	しょうゆ、米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、本みりん
06 — 火 —	ゆかりご飯 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のお浸し 味噌汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小豆、黒砂糖、片栗粉、中双、砂糖、油、むらさきいもせんべい	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、(冷) グリンピース、干しいたけ	うすくちしょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、ゆかり
07 — 水 —	七草かゆ さわらの照り焼き 煮しめ みかん	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 人参入り米粉蒸しパン 牛乳	(冷) 里芋、米、上新粉、砂糖、油、中双、鉄塩せん	牛乳、さわら、調製豆乳	みかん、にんじん、だいこん、ごぼう、干しぶどう、こまつな、(冷) さやいんげん、干しいたけ	しょうゆ、かつお節、本みりん、ベーキングパウダー、食塩、清酒
08 — 木 —	ご飯 松風焼き(赤みそ) キャベツのごま酢和え かぶの吸物	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉の苺蒸しパン 牛乳	米、上新粉、いちごジャム、砂糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豚肉ももミンチ、調製豆乳	キャベツ、かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、だし昆布、乾燥ワカメ	米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつお節、赤みそ、ベーキングパウダー、本みりん、白ごま、食塩
09 — 金 —	ご飯(精白米) 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ぜんざい(さつまいも入り) 牛乳	米、中双、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)	だいこん、ごぼう、にんじん、(冷) さやいんげん、ねぎ、なめこ、ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白ごま、食塩、胡椒
13 — 火 —	カレーピラフ コールスローサラダ きのこ大豆のスープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** りんごとレーズンの米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、むらさきいもせんべい	牛乳、調製豆乳、大豆水煮、ベーコン	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、赤パプリカ、しめじ、エリンギ、ピーマン、干しぶどう	ドレッシングコールスロー、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、スープストック、カレー粉、胡椒
14 — 水 —	ご飯(精白米) 鮭の米パン粉焼き ブロッコリーのサラダ 無の豆乳スープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、米パン粉、油、砂糖、おこめせん	牛乳、秋鮭、調製豆乳、ロースハム	キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、かぶ、赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ、にんじん	中濃ソース、米酢、食塩、花かつお、コンソメ、青のり、胡椒、粉ペセリ
15 — 木 —	炊きおこわ さわらの西京焼き 春菊のお浸し 吸物	(未) みかん ***3時のおやつ*** こんこんスナック 牛乳	米、もち米、上新粉、油、砂糖	牛乳、さわら、豆腐、あずき(乾)	はくさい、ごぼう、れんこん、にんじん、しゅんぎく、えのきたけ、乾燥ワカメ、みかん	うすくちしょうゆ、西京味噌、かつお節、本みりん、清酒、食塩、青のり
16 — 金 —	焼きそば ひじきのナムル 白菜のスープ みかん	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** ココアヨーグルト 牛乳	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油、鉄塩せん	牛乳、ヨーグルト、豚もも	みかん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、スイートコーン、ひじき	中濃ソース、こいくちソース、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、スープストック、粉かつお、コンソメ、食塩、青のり、胡椒
19 — 月 —	ご飯(精白米) 鶏肉の香味焼き 五目なます 里芋の赤だし	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 小倉米粉蒸しパン 牛乳	米、さといも、上新粉、大納言小豆、砂糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、油揚げ	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しょうが、乾燥ワカメ	赤みそ、米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、ベーキングパウダー、食塩
20 — 火 —	キッズピピンパ じゃが芋の和風和え 中華スープ	(未) みかん ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、上新粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉ももミンチ、まぐろ米油漬フレーク	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、スイートコーン、みかん	うすくちしょうゆ、米酢、鶏がらスープの素、しょうゆ、清酒、食塩、白ごま、胡椒
21 — 水 —	ご飯(精白米) わかさぎのから揚げ 大根サラダ 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** カレーじゃがもち 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、おこめせん	牛乳、わかさぎ、豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、スイートコーン、えのきたけ	赤みそ、しょうゆ、米酢、かつお節、白みそ、清酒、食塩、カレー粉
22 — 木 —	ご飯 鶏肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 切干大根の味噌汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** りんごケーキ 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、中双、粉糖、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ	りんご、れんこん、にんじん、こまつな、(冷) さやいんげん、切り干し大根	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、清酒、本みりん、ベーキングパウダー、白ごま、食塩、シナモン
23 — 金 —	うどん ししゃも焼き ほうれん草のサラダ みかん	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** さつまいも焼き 牛乳	うどん、さつまいも、砂糖、上新粉、鉄塩せん	牛乳、ししゃも、油揚げ	みかん、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、こまつな、ねぎ、スイートコーン	うすくちしょうゆ、かつお節、本みりん、米酢、花かつお、食塩、胡椒
26 — 月 —	ご飯(精白米) 回鍋肉 春菊のナムル チンゲン菜のスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** チーズボンテ 牛乳	米、白玉粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、おこめせん	牛乳、豚肉もも、パルメザン粉チーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、だけのこ水煮、ピーマン、しゅんぎく、しめじ、しいたけ、しょうが	うすくちしょうゆ、米酢、白みそ、赤みそ、清酒、しょうゆ、鶏がらスープの素、ベーキングパウダー、食塩、胡椒
27 — 火 —	ご飯(精白米) 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 揚げきな粉パン 牛乳	米、コッペパン、油、グラニュー糖、中双、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、鶏ももミンチ、きな粉	はくさい、かぶ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、(冷) グリンピース、干しいたけ	かつお節、赤みそ、白みそ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、花かつお
28 — 水 —	ご飯(精白米) さわらの竜田揚げ 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、上新粉、片栗粉、油、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、さわら、油揚げ	こまつな、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にら、しょうが	しょうゆ、赤みそ、かつお節、白みそ、白ごま、清酒、粉かつお
29 — 木 —	ご飯(精白米) キーマカレー 水菜のサラダ りんご(以上児) オレンジ(未満児)	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、砂糖、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、にんじん、キャベツ、水菜、ピーマン、スイートコーン、しょうが、にんにく、オレンジ	こいくちソース、ケチャップ、米酢、しょうゆ、コンソメ、丸葱天、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
30 — 金 —	ご飯(精白米) すき焼き風煮 じゃが芋の土佐和え 南瓜の味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風 牛乳	米、じゃがいも、米粉マカロニ、しらたき、中双、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉もも、焼き豆腐、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、あさつき、バナナ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん、清酒、花かつお
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳		