

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 火	冷やしうどん ししゃも焼き じゃが芋の甘酢和え バナナ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 国産野菜ゼリー 牛乳	うどん、国産やさしいゼリー、 じゃがいも、砂糖、鉄塩せん	牛乳、ししゃも、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、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			
02 水	ご飯(精白米) さばの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ 赤だし	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	米、米粉マカロニ、油、砂糖、 片栗粉、むらさきいもせんべい	牛乳、まさば、きな粉	緑豆もやし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	赤みそ、しょうゆ、米酢、かつお節、清酒、食塩			
03 木	ご飯 焼き豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***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、赤ちゃんせんべい	牛乳、焼き豆腐、油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、(冷) さやいんげん、あさつき、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、うすくちしょうゆ			
04 金	ご飯(精白米) マーボー茄子 キャベツの中華和え 中華スープ	(未) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え 牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、こま油	牛乳、プレーンヨーグルト(無糖)、 豚肉ももミンチ、豆腐、生クリーム	なす、バナナ、パインレトルト、 にんじん、キャベツ、緑豆もやし、 ねぎ、しめじ、しょうが、乾燥ワカメ、 メロン	しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、 赤みそ、鶏からスープの素、食塩、 胡椒			
07 月	七夕ぞうめん 南瓜サラダ 小玉すいか	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** メロンアイス(以上児) 国産ももゼリー(未満児)	メロンアイス、干しぞうめん、 ももゼリー、おこめせん	牛乳、まぐろ米油漬けフレーク	小玉すいか、かぼちゃ、むぎ枝豆、 にんじん、オクラ、スイートコーン	本みりん、しょうゆ、卵をつかって ないマヨネーズ、かつお節、食塩、 胡椒			
08 火	ご飯(精白米) 酢豚 もやしのナムル 春雨スープ	(未) バナナ ***3時のおやつ*** フルーツダイスゼリー 牛乳	米、国産りんごダイスゼリー、 国産シャインマスカットダイスゼリー、 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、 ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉もも	緑豆もやし、にんじん、黄桃レトルト、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、 にら、黄パプリカ、バナナ	しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、 清酒、鶏からスープの素、食塩、 胡椒			
09 水	菜めし 厚揚げの煮付け キャベツの胡麻和え なすの味噌汁	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** とうもろこし米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、鉄塩せん	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、調製豆腐	緑豆もやし、だいこん、にんじん、 なす、たまねぎ、キャベツ、スイート コーン、ねぎ、(冷) さやいんげん、 乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、 うすくちしょうゆ、本みりん、 白ごま、ベーキングパウダー、菜めし、 食塩			
10 木	ナポリタンスパゲティ じゃが芋の和えもの 野菜スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ぶどうヨーグルト 牛乳	カットスパゲティ(乾)、 じゃがいも、油、砂糖、赤 ちゃんせんべい	牛乳、ぶどうヨーグルト、 ベーコン、まぐろ米油漬け フレーク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、 しめじ、スイートコーン	ケチャップ、米酢、中濃ソース、う すくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、 食塩、胡椒			
11 金	ご飯(精白米) まかじきのあんかけ にんじんサラダ 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*** チーズトースト青のり風味 牛乳	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、 むらさきいもせんべい	牛乳、まかじき、ミックス チーズ、油揚げ	にんじん、緑豆もやし、ほうれんそ う、ねぎ、スイートコーン、切り干 し大根	卵をつかってないマヨネーズ、赤み そ、しょうゆ、かつお節、米酢、白 みそ、本みりん、青のり			
14 月	ご飯(精白米) 鶏肉のくわ焼き 白菜の胡麻和え 赤だし	(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、砂糖、 おこめせん	牛乳、鶏もも肉	はくさい、こまつな、にんじん、 ねぎ、乾燥ワカメ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、清 酒、白ごま、本みりん、食塩、カ レー粉			
15 火	ご飯(精白米) キーマカレー フレンチサラダ メロン(ホームラン)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風 牛乳	米、米粉マカロニ、片栗粉、 中双、油、砂糖、鉄塩せん	牛乳、豚肉ももミンチ	ホームランメロン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、赤パプリカ、しょうが、 にんにく	こいくちソース、しょうゆ、ケ チャップ、米酢、コンソメ、カレー 粉、食塩、ローリエ、胡椒			
16 水	ご飯(精白米) あじフライ きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 杏仁豆腐 牛乳	米、温州みかんダイスゼ リー、じゃがいも、パン粉、 油、砂糖、小麦粉、赤ちゃん せんべい	牛乳、まあじ	きゅうり、緑豆もやし、パインレ トルト、たまねぎ、トマト、スッキ ーニ、乾燥ワカメ	ケチャップ、うすくちしょうゆ、米 酢、中濃ソース、コンソメ、食塩、 丸寒天、胡椒			
17 木	冷やし中華 厚揚げのおろしかけ 小玉すいか	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 卵を使っていないプリン 牛乳	ラーメン、卵を使っていない プリン、砂糖、ごま油、むら さきいもせんべい	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、まぐ ろ米油漬けフレーク	小玉すいか、だいこん、にんじん、 きゅうり、スイートコーン、あさつ き	しょうゆ、米酢、白ごま、かつお 節、本みりん、鶏からスープの素			
18 金	ご飯 さわらの味噌漬け焼き ひじきの炒め煮 吸物	(未) バナナ ***3時のおやつ*** パンのかりんとう 牛乳	米、食パン、砂糖、しらた き、中双、油	牛乳、さわら、豆腐、油揚げ	にんじん、しいたけ、ひじき、オク ラ、(冷) さやいんげん、バナナ	かつお節、赤みそ、うすくちしょう ゆ、しょうゆ、本みりん、清酒、食 塩			
22 火	ご飯(精白米) 鶏肉のスパイス煮 大豆と枝豆のマヨネーズ和え トマトのスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小玉葱、黒砂糖、油、中 双、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮	キャベツ、にんじん、トマト、スツ キーニ、むぎ枝豆、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、しょ うゆ、うすくちしょうゆ、清酒、コ ンソメ、食塩、ローリエ、ナツメ グ、胡椒、タイム粉			
23 水	ご飯 鮭の米パン粉焼き キャベツの和えもの 味噌汁	(未) バナナ ***3時のおやつ*** チーズボンデ 牛乳	米、白玉粉、小麦粉、油、米 パン粉、砂糖	牛乳、秋鮭、バルメザン粉 チーズ	キャベツ、緑豆もやし、だいこん、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、バナ ナ	赤みそ、かつお節、白みそ、しょう ゆ、ベーキングパウダー、食塩、粉 パセリ、胡椒			
24 木	ご飯(精白米) マーボー豆腐 白菜と胡瓜の中華和え メロン(ホームラン)	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** フルーツあんみつ 牛乳	米、温州みかんダイスゼ リー、砂糖、大納言小豆、片 栗粉、油、ごま油、赤ちゃん せんべい	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	ホームランメロン、はくさい、にん じん、パインレトルト、たけのこ水 煮、きゅうり、ねぎ、しいたけ、 しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、白ごま、 鶏からスープの素、丸寒天			
25 金	ご飯 さわらの竜田揚げ 大根のおかか和え 赤だし	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 南瓜の包み焼き 牛乳	米、ぎょうざの皮、片栗粉、 油、砂糖、むらさきいもせん べい	牛乳、さわら	だいこん、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、なす、しいたけ、きゅう り、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、花かつ お			
28 月	ご飯 ひじき入りハンバーグ 小松菜のごま和え 冬瓜汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** のり塩ボール 牛乳	米、小玉葱、油、米パン粉、 砂糖、片栗粉、おこめせん	牛乳、鶏ももミンチ	とうがん、こまつな、たまねぎ、は くさい、にんじん、ねぎ、ひじき、 干ししいたけ	ケチャップ、かつお節、うすくち しょうゆ、中濃ソース、しょうゆ、 白ごま、食塩、青のり、胡椒、ナツ メグ			
29 火	ご飯 さわらの野菜ケチャップあんかけ キャベツのマヨネーズ和え 味噌汁	(未) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** フライドポテト 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、さわら	キャベツ、はくさい、にんじん、た まねぎ、スイートコーン、しめじ、 ピーマン、黄パプリカ、メロン	卵をつかってないマヨネーズ、ケ チャップ、赤みそ、かつお節、白み そ、しょうゆ、食塩			
30 水	ご飯 さばのカレー焼き ごぼうの胡麻和え 赤だし	(未) バナナ ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、上新粉、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、まさば	にんじん、だいこん、ごぼう、たま ねぎ、(冷) さやいんげん、ねぎ、 えのきたけ、にら、バナナ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、白ご ま、粉かつお、清酒、カレー粉			
31 木	ジャージャー麺 ツナとおくらの和え物 小玉すいか	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** とうもろこし 牛乳	ラーメン、油、砂糖、赤ち ゃんせんべい	牛乳、豚肉ももミンチ、まぐ ろ米油漬けフレーク	小玉すいか、とうもろこし、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、オクラ、赤パプリカ、しょうが	しょうゆ、本みりん、赤みそ、米 酢、食塩、胡椒			
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳					