

献立表

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）			
		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 木	ご飯、秋鮭の米パン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉のきな粉蒸しパン	米、上新粉、三温糖、油、米パン粉	牛乳、秋鮭、調製豆乳、きな粉	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、スイートコーン	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、コンソメ、食塩、胡椒、粉パセリ
02 金	菜めしごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のお浸し 味噌汁	（未）バナナ ***3時のおやつ*** メロンアイス（以） 国産ももゼリー（未）	メロンアイス、米、片栗粉、油、砂糖、ももゼリー	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干し大根、（冷）さやいんげん、しょうが、乾燥ワカメ	しょうゆ、赤みそ、かつお節、白みそ、清酒、菜めし
05 月	ご飯 たじみそ丼（具） ごぼうサラダ 中華スープ	（未）オレンジ ***3時のおやつ*** ライ麦クッキー	米、無塩バター、小麦粉、ライ麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚ももミンチ	チンゲンサイ、ごぼう、（冷）さやいんげん、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、干しぶどう、干ししいたけ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、本みりん、白みそ、清酒、うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、鶏がらスープの素、ベーキングパウダー、白ごま、食塩、胡椒
06 火	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き れんこんのカレー炒め コンソメスープ	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** お麴のスナック黒糖味	米、おつゆ麴、黒砂糖、マーマレード、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	れんこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、（冷）さやいんげん	うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、コンソメ、食塩、胡椒、カレー粉、パセリ粉
07 水	ご飯 ししゃも焼き ひじきの炒め煮、味噌汁	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え	米、じゃがいも、しらたき、中双、油	牛乳、ししゃも、プレーンヨーグルト（無糖）、生クリーム、油揚げ	バナナ、黄桃レトルト、パインレトルト、みかんレトルト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、（冷）さやいんげん	かつお節、赤みそ、白みそ、しょうゆ
08 木	肉うどん 南瓜サラダ 梨（以）、オレンジ（未）	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ	うどん、上新粉、油	牛乳、豚肉もも	梨、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、乾燥ワカメ、オレンジ	かつお節、うすくちしょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、本みりん、しょうゆ、粉かつお、食塩、胡椒
09 金	ご飯 かつおの味噌がらめ もやしのごま酢和え、吸物	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** きなこうラスク	米、食パン、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かつお、きな粉	緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、乾燥ワカメ	米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、赤みそ、清酒、白ごま、食塩、
13 火	ゆかりご飯 厚揚げのみそかけ キャベツの酢の物 さつま汁	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ	米、米粉のカップケーキ、さつまいも、しらたき、砂糖	牛乳、焼き豆腐	キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり	赤みそ、かつお節、米酢、白みそ、清酒、ゆかり、うすくちしょうゆ、本みりん
14 水	ご飯 さんまのかば焼き風 友禅和え、なすの味噌汁	（未）バナナ ***3時のおやつ*** ピザトースト	米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さんま、ミックスチーズ、ベーコン、油揚げ	なす、だいこん、きゅうり、にんじん、黄桃レトルト、みかんレトルト、ピーマン、しいたけ、乾燥ワカメ	ケチャップ、赤みそ、かつお節、本みりん、米酢、白みそ、清酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、丸寒天、粉パセリ
15 木	ご飯 ひじき入りハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お麴のスナックコンソメ味	米、じゃがいも、おつゆ麴、油、米パン粉	牛乳、豚肉ももミンチ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ひじき	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、食塩、青のり、スープストック、粉パセリ、胡椒、ナツメグ
16 金	ちゃんぽん風うどん れんこんのサラダ （以）柿、（未）バナナ	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** （以）あられ （未）米粉マカロニのきな粉和え	うどん、油、米粉マカロニ（ハート）、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚もも、きな粉	柿、れんこん、にんじん、キャベツ、（冷）さやいんげん、ねぎ、しいたけ、しょうが、バナナ	卵をつかってないマヨネーズ、米粉マカロニ（星型）、うすくちしょうゆ、しょうゆ、鶏がらスープの素、白ごま、食塩、青のり
19 月	ご飯 マーボー茄子 ひじきの中華和え、豆腐のスープ	（未）オレンジ ***3時のおやつ*** レーズンバー	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉ももミンチ、豆腐、牛乳	なす、にんじん、こまつな、キャベツ、干しぶどう、ねぎ、スイートコーン、しょうが	うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、赤みそ、鶏がらスープの素、食塩、胡椒、ベーキングパウダー
20 火	ご飯、チキンカレー キャベツのごま和え （以）りんご、（未）オレンジ	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** かぼちゃようかん	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉	かぼちゃ、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、しょうが、にんにく、オレンジ	しょうゆ、こいくちソース、ケチャップ、白ごま、コンソメ、丸寒天、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
21 水	ご飯 鮭のプロバンス風 ポテトサラダ、コンソメスープ	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** こんこんスナック	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、秋鮭	れんこん、ごぼう、トマト水煮、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、青のり、胡椒、粉パセリ、ローリエ
22 木	ジャージャーうどん チンゲン菜のナムル バナナ	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** さつまいもの茶巾	うどん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉ももミンチ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ピーマン、スイートコーン、赤パプリカ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、赤みそ、米酢、うすくちしょうゆ、食塩、胡椒
23 金	ご飯 さわらの南部焼、味噌汁 小松菜ときのこの卸し和え	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 栗小倉米粉蒸しパン	米、上新粉、砂糖、大納言小豆、油	牛乳、さわら、調製豆乳、油揚げ	こまつな、なす、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、くりの甘露煮、本みりん、白みそ、ベーキングパウダー、白ごま、食塩
26 月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ、オレンジ	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** お好み焼き	米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ、ロースハム	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、だけのご水煮、しいたけ、スイートコーン、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、花かつお、鶏がらスープの素、青のり
27 火	ミートスパゲティ 鉄人サラダ 野菜スープ	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** 五平餅	カットスパゲティ（乾）、米、砂糖、油	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、トマト水煮、スイートコーン、（冷）グリーンピース、干しぶどう、乾燥ワカメ	ケチャップ、白ごま、米酢、中濃ソース、赤みそ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒
28 水	ご飯、いわしのフライ 米粉マカロニサラダ きのこのカレースープ	（未）バナナ ***3時のおやつ*** いもようかん	米、さつまいも、米粉マカロニ（ハート）、砂糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、いわし開き	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、しめじ、ねぎ、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、丸寒天、食塩、胡椒
29 木	ご飯 けいちゃん 南瓜のごま和え、吸物	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** ちんすこう	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、（冷）さやいんげん、ねぎ、えのきだけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、かつお節、うすくちしょうゆ、白ごま、清酒、赤みそ、本みりん、食塩、胡椒
30 金	味ご飯 焼き豆腐のみそかけ 吸い物、バナナ	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ぶどうゼリー	ぶどうゼリー、米、しらたき、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、干ししいたけ、あさつき	うすくちしょうゆ、赤みそ、かつお節、清酒、本みりん、食塩
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳	【牛乳の提供について】こども園幼稚園部の子は昼食に提供します。こども園保育園部と、その他保育所については、午後のおやつで牛乳を提供します。	