

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)	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	ケチャップライス フレンチサラダ 水 コーンスープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** いちごヨーグルト	米、油、砂糖、むら さきいもせんべい	牛乳、いちごヨーグルト 70g、ベーコン、まぐ ろ米油漬フレーク	クリームコーン、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプ リカ、(冷) グリンピース	ケチャップ、米酢、食塩、コンソメ、 スープストック、胡椒、粉バセリ、	
02	ご飯 八宝菜 木 キャベツと胡瓜の中華和え 中華スープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 麩の Snack 黒糖味	米、おつゆ麩、黒砂 糖、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、おこめ せん	牛乳、豚肉もも、豆腐	キャベツ、はくさい、きゅうり、に んじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲン サイ、たけのこ水煮、えのきたけ、 しょうが	米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、 鶏がらスープの素、食塩、胡椒、	
03	03 鮭ちらし寿司 なばなのごま和え 金 吸物	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、 油、鉄塩せん	牛乳、鮭フレーク、豆 腐、ロースハム	緑豆もやし、キャベツ、人参(花 型)、にんじん、なばな、きゅう り、ねぎ、しいたけ、あさつき、だ し昆布	米酢、中濃ソース、清酒、かつお節、 うすくちしょうゆ、しょうゆ、白ご ま、食塩、花かつお、青のり、	
06	06 中華風ピラフ キャベツのナムル 月 豆腐の中華スープ	(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	米、米粉マカロニ、 砂糖、油、ごま油、 むらさきいもせんべ い	牛乳、鶏肉もも、豆腐、 きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こ まつな、きゅうり、ねぎ、えのきた け、スイートコーン、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、 鶏がらスープの素、食塩、胡椒、	
07	07 肉うどん 友禅和え 火 バナナ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 五平餅	うどん、米、砂糖、 油、おこめせん	牛乳、豚肉もも	バナナ、たまねぎ、だいこん、にん じん、こまつな、ねぎ、しいたけ、 きゅうり、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、本みり ん、白ごま、米酢、赤みそ、しょう ゆ、	
08	08 ご飯 水 鮭の米パン粉焼き にんじんサラダ 春キャベツのスープ	(未) バナナ1/2 ***3時のおやつ*** お祝いいちごゼリー	米、お祝いゼリー、 米パン粉、油、砂糖	牛乳、秋鮭	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、 ほうれんそう、スイートコーン、乾 燥ワカメ、バナナ	米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、 コンソメ、食塩、胡椒、粉バセリ、	
09	09 ご飯 木 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*** ココア蒸しパン	米、上新粉、砂糖、 はるさめ、油、片栗 粉、粉糖、鉄塩せん	牛乳、豆腐、調製豆乳、 豚肉ももミンチ	オレンジ、にんじん、たけのこ水 煮、きゅうり、ねぎ、スイートコー ン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、純ココア、赤みそ、 ベーキングパウダー、うすくちしょう ゆ、鶏がらスープの素、食塩、	
10	10 ご飯 金 ハンバーグ 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*** 麩の Snack 青のり味	米、おつゆ麩、米パ ン粉、油、赤ちゃん せんべい	牛乳、豚ももミンチ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ、スイートコー ン、しいたけ	ドレッシングコールスロー、ケチャッ プ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、 食塩、コンソメ、青のり、胡椒、ナツ メグ、粉バセリ、	
13	13 ご飯 月 キーマカレー(バター、小麦無) 新ごぼうのサラダ オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ちんすこう	米、小麦粉、油、三 温糖、片栗粉、砂 糖、おこめせん	牛乳、豚肉ももミンチ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、新 ごぼう、きゅうり、ピーマン、ス イートコーン、しょうが、にんにく	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、米 酢、コンソメ、カレー粉、白ごま、食 塩、ローリエ、胡椒、	
14	14 ご飯 火 グリーンピースご飯 焼き豆腐のねぎ味噌かけ 切干大根の炒め煮 吸物	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え	米、中双、油、砂 糖、むらさきいも せんべい	牛乳、焼き豆腐、フレ ンヨーグルト(無糖)、生 クリーム、油揚げ	バナナ、こまつな、黄桃レトルト、 みかんレトルト、パインレトルト、 にんじん、切り干し大根、グリン ピース、(冷) さやいんげん、ね ぎ、しめじ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、うすく ちしょうゆ、清酒、本みりん、食塩、	
15	15 ご飯 水 鮭のプロバンス風 フロココリーのおかか和え もやしのスープ	(未) バナナ1/2 ***3時のおやつ*** 鬼まん	米、ざつまいも(皮 付き)、上新粉、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、秋鮭	フロココリー、にんじん、緑豆もや し、トマト水煮、たまねぎ、ス イートコーン、しめじ、乾燥ワカメ、バ ナナ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつお 節、コンソメ、食塩、中濃ソース、花 かつお、粉バセリ、胡椒、ローリエ、	
16	16 ご飯 木 鶏肉の竜田揚げ 白菜のお浸し 赤だし	(未) オレンジ2/8 ***3時のおやつ*** チーズトースト	米、食パン、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ミック スチーズ	はくさい、にんじん、こまつな、ね ぎ、なめこ、乾燥ワカメ、しょう が、オレンジ	赤みそ、卵をつかってないマヨネー ズ、かつお節、うすくちしょうゆ、 しょうゆ、清酒、粉バセリ、	
17	17 ご飯 金 さわらの照り焼き 米粉マカロニサラダ 新玉ねぎの味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** こんこんSnack	米、米粉マカロニ、 上新粉、油、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、 赤ちゃんせんべい	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、れん ごん、にんじん、きゅうり、ス イートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、赤み そ、かつお節、白みそ、しょうゆ、本 みりん、食塩、青のり、胡椒、	
20	20 ご飯 月 鶏肉のマーメレード焼き アスパラのマヨネーズ和え 新じゃがのスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風	米、じゃがいも、米 粉マカロニ、中双、 マーメレード、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、おこめ せん	キャベツ、グリーンアスパラガス、 スイートコーン、しめじ	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、胡椒、粉バセリ、	
21	21 ご飯 火 さばのカレー焼き ポテトサラダ レタスのスープ	(未) オレンジ2/8 ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ	米、じゃがいも、上 新粉、油、片栗粉	牛乳、まさば	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅ うり、にら、しめじ、オレンジ	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、粉かつお、清 酒、コンソメ、食塩、カレー粉、胡 椒、粉バセリ、	
22	22 ご飯 水 さわらの味噌漬け焼き 新ごぼうのきんぴら 若竹汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** いもようかん	米、ざつまいも、砂 糖、中双、ごま油	牛乳、さわら	ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、 根みつば、乾燥ワカメ	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、丸寒 天、白ごま、食塩、	
23	23 焼きそば 木 ひじきのナムル 中華スープ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツボンチ	焼きそばめん、油、 砂糖、ごま油、鉄塩 せん	牛乳、豚もも	キャベツ、たまねぎ、黄桃レトル ト、みかんレトルト、パインレトル ト、こまつな、きゅうり、にんじ ん、ピーマン、スイートコーン、し いたけ、ねぎ、ひじき、乾燥ワカメ	中濃ソース、こいくちソース、しょ うゆ、米酢、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、	
24	24 ご飯 金 鶏肉の香味焼き スナッフえんどうのお浸し 味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***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、砂糖、赤 ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	緑豆もやし、だいこん、にんじん、 スナッフえんどう、ねぎ、しょうが	赤みそ、しょうゆ、かつお節、白み そ、清酒、花かつお、	
27	27 たけのこご飯 月 春キャベツの酢の物 豆腐と小松菜の吸物 オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉の蒸しパン	米、上新粉、いちご ジャム、砂糖、油、 おこめせん	牛乳、調製豆乳、豆腐、 油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、た けのこ水煮、こまつな、きゅうり、 しめじ、干しいたけ	かつお節、しょうゆ、うすくちしょう ゆ、米酢、ベーキングパウダー、食 塩、	
28	28 ご飯 火 厚揚げのそぼろ味噌かけ 炒めなます 汁物	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フライドポテト	米、じゃがいも、 油、砂糖、油、鉄塩 せん	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、 鶏ももミンチ、油揚げ	だいこん、はくさい、にんじん、ね ぎ、しめじ、しいたけ、いんげん	うすくちしょうゆ、かつお節、赤み そ、米酢、白みそ、本みりん、清酒、 食塩、	
30	30 ご飯 木 けいちゃん じゃが芋の和え物 豆腐の汁物	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** パンのかりんとう	米、じゃがいも、食 パン、砂糖、油、赤 ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、豆腐、 まぐろ米油漬フレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、しょうが、乾燥ワ カメ、にんにく	米酢、かつお節、しょうゆ、うすくち しょうゆ、清酒、赤みそ、本みりん、 食塩、胡椒、	
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。	