

| 日・曜     | 献立名                                                | 主な材料とその働き                                    |                                          |                                                                       | 午後のおやつ                                           |                                               |
|---------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|         |                                                    | 主に体をつくるものとなるもの<br>赤の仲間<br>(牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻) | 主に体の調子を整えるものとなるもの<br>緑の仲間<br>(野菜、果物、きのこ) | 主にエネルギーのものとなるもの<br>黄の仲間<br>(穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)                          |                                                  |                                               |
| 1木      | 栗おこわ<br>白みそ汁<br>ごぼう入りつくね                           | 牛乳                                           | 鶏肉、油揚げ<br>豆腐、みそ<br>ごぼう入りつくね              | にんじん<br>こまつな、大根、にんじん、ねぎ                                               | 米、くり、もち米、さとう、米油                                  | お米のタルト                                        |
| 2金      | ごはん<br>根菜汁<br>キャベツと薄揚げのお浸し<br>鶏肉の炒め物               | 牛乳                                           | 豚肉、油揚げ<br>油揚げ<br>鶏肉                      | たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ<br>キャベツ、にんじん<br>たまねぎ                            | ごはん<br>米油<br>さとう<br>さとう、でんぶん、米油                  | 青りんごゼリー                                       |
| 3土      | おにぎり弁当<br>型抜きチーズ<br>オレンジ                           | 牛乳                                           | ポークウィンナー<br>チーズ                          |                                                                       | おにぎり                                             |                                               |
| 5月      | ごはん<br>なす入りマーボー豆腐<br>きゅうりのごまじょうゆ和え<br>春巻き          | 牛乳                                           | 豆腐、豚肉、みそ                                 | なす、ねぎ、にら<br>きゅうり<br>春巻き                                               | ごはん<br>さとう、でんぶん、米油<br>さとう、ごま、ごま油<br>米油           | みかんゼリー                                        |
| 6火      | スライスパン<br>いちごジャム<br>ミネストローネ<br>さつまいもサラダ<br>チキンナゲット | 牛乳                                           | 豚肉<br>チキンナゲット                            | いちごジャム<br>トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ<br>きゅうり、にんじん                    | スライスパン<br>さとう、米油<br>さつまいも、卵無しマヨネーズ               | 一口しょうゆせんべい                                    |
| 7水      | ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>塩こんぶ和え<br>さばのおろしがけ             | 牛乳                                           | みそ、油揚げ、わかめ<br>塩昆布<br>さば                  | にんじん、えのきたけ、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり<br>大根                                      | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう、でんぶん                         | 野菜かりんとう                                       |
| 8木      | ごはん<br>沢煮碗<br>ひじきの炒め煮<br>根菜コロッケ<br>ミニゼリー（洋なし）      | 牛乳                                           | 豆腐、豚肉、くきわかめ<br>鶏肉、油揚げ、ひじき                | 大根、にんじん、みつば<br>にんじん、えだまめ                                              | ごはん<br>米油<br>さとう、米油<br>根菜コロッケ、米油<br>ミニゼリー（洋なし）   | ベジタブルせんべい                                     |
| 9金      | ごはん（各園炊飯）<br>中華コーンスープ<br>ナムル<br>ビーフンの炒め煮           | 牛乳                                           | 鶏肉<br>ハム<br>豚肉                           | とうもろこし、たまねぎ、にんじん<br>ほうれん草、もやし、にんじん<br>たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが | 米<br>でんぶん、米油<br>さとう、ごま、ごま油<br>ビーフン、さとう、米油        | ミニカルデツスティック                                   |
| 10土     | おにぎり弁当<br>魚肉ソーセージ<br>一口チーズ                         | 牛乳                                           | ポークウィンナー<br>魚肉ソーセージ<br>チーズ               |                                                                       | おにぎり                                             |                                               |
| 13火     | ごはん（各園炊飯）<br>カレーライス<br>チキンハムサラダ<br>巨峰ゼリー和え         | 牛乳                                           | 豚肉、粉チーズ、スキムミルク<br>チキンハム                  | たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ、りんご<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁<br>黄桃、パイナップル            | 米<br>じゃがいも、バター、こむぎこ、米油<br>さとう、米油<br>巨峰ゼリー        | たいやき                                          |
| 14水     | ごはん（各園炊飯）<br>生揚げのみそ汁<br>にじいろサラダ<br>豚丼              | 牛乳                                           | 生揚げ、みそ<br>ハム、塩昆布、かつおぶし<br>豚肉、かまぼこ        | 大根、にんじん、しめじ、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん<br>たまねぎ、こんにゃく、にんじん            | 米<br>さとう、米油<br>さとう、米油                            | おむすびのせんべい                                     |
| 15木     | ごはん<br>のっぺい汁<br>金平ごぼう<br>さんまのオレンジ煮                 | 牛乳                                           | ちくわ<br>豚肉<br>サンマのオレンジ煮                   | 大根、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ<br>ごぼう、にんじん、いんげん                           | ごはん<br>さといも、でんぶん、米油<br>ごま、さとう、ごま油、米油             | アセロラゼリー                                       |
| 16金     | チキンライス（センター炊飯）<br>ポトフ<br>リボンパスタのソテー<br>一口チーズ       | 牛乳                                           | 鶏肉<br>ウィンナー<br>まぐろ油漬け<br>チーズ             | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー<br>たまねぎ、いんげん、とうもろこし、赤ピーマン    | アルファー化米、さとう、米油<br>じゃがいも、米油<br>マカロニ、オリーブ油         | 豆乳プリン                                         |
| 17土     | ツナパン<br>型抜きチーズ<br>オレンジ                             | 白桃<br>豆乳                                     | まぐろ油漬け<br>チーズ                            | オレンジ                                                                  | パン、マヨネーズ                                         |                                               |
| 19月     | ごはん<br>呉汁<br>白菜の和えもの<br>鶏肉菜味だれ                     | 牛乳                                           | 豆腐、大豆、油揚げ、みそ<br>ちくわ<br>鶏肉                | 大根、にんじん、ねぎ<br>はくさい、ほうれん草、にんじん<br>ねぎ、しょうが                              | ごはん<br>さとう<br>さとう、でんぶん                           | ねじりん棒                                         |
| 20火     | ごはん（各園炊飯）<br>海鮮中華飯<br>はるさめサラダ<br>大学芋               | 牛乳                                           | 豚肉、いか、えび<br>ハム                           | はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ<br>きゅうり、にんじん                                     | 米<br>でんぶん、米油<br>はるさめ、さとう、米油<br>さつまいも、米油、みずあめ、さとう | 野菜ウエハース                                       |
| 21水     | ごはん<br>大根菜ふりかけ<br>関東煮<br>磯香和え<br>豆腐団子<br>中華麺       | 牛乳                                           | 生揚げ、鶏肉、昆布<br>きざみのり<br>とうふだんご             | だいこんばふりかけ<br>大根、こんにゃく、にんじん<br>ほうれん草、キャベツ、にんじん                         | ごはん<br>さといも、さとう、米油<br>さとう                        | ミニどうぶつビスケット                                   |
| 22木     | ちゃんぽん麺<br>もやしのごま酢和え<br>しゅうまい                       | 牛乳                                           | 豚肉、えび<br>ささみ<br>しゅうまい                    | はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ<br>もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし                       | 中華麺<br>でんぶん、米油<br>ごま、ごま油                         | ブルーベリータルト                                     |
| 23金     | ごはん<br>きのこ汁<br>三色和え<br>さけのレモン煮                     | 牛乳                                           | 豆腐、豚肉<br>さけ                              | えのきたけ、しめじ、ごぼう、みつば、干しいたけ<br>チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし<br>レモン果汁                | ごはん<br>米油<br>さとう<br>米油、でんぶん、さとう、こむぎこ             | お米のパパロア                                       |
| 24土     | おにぎり弁当<br>魚肉ソーセージ<br>一口チーズ                         | 牛乳                                           | ポークウィンナー<br>魚肉ソーセージ<br>チーズ               |                                                                       | おにぎり                                             |                                               |
| 26月     | ごはん<br>吉野汁<br>ほうれんそうのおかか和え<br>みそかつ                 | 牛乳                                           | 生揚げ、鶏肉<br>かつおぶし<br>一口ひれかつ、みそ             | 大根、にんじん、ねぎ<br>ほうれん草、もやし、にんじん                                          | ごはん<br>でんぶん、米油<br>さとう<br>米油、さとう、でんぶん             | かみかみおやつ<br>2-5歳児：お豆腐屋さんかりんとう<br>0.1歳児：かぼちゃポーロ |
| 27火     | ロールパン<br>クリームシチュー<br>サワーキャベツ<br>あじフリッター            | 牛乳                                           | 鶏肉、スキムミルク、粉チーズ<br>あじフリッター                | たまねぎ、にんじん、パセリ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう                               | ロールパン<br>じゃがいも、こむぎこ、バター、米油<br>さとう                | かぼちゃマフィン                                      |
| 28日は弁当日 |                                                    |                                              |                                          |                                                                       |                                                  |                                               |
| 29木     | ソフト麺<br>ミートソース<br>れんこんサラダ<br>野菜のグラタン               | 牛乳                                           | 豚肉<br>ハム<br>野菜のグラタン                      | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>れんこん、きゅうり                                           | ソフト麺<br>さとう、米油<br>さとう、米油                         | カルデツおさかなサブレ                                   |
| 30金     | ごはん<br>肉じゃが<br>彩り和え<br>だし巻き卵                       | 牛乳                                           | 豚肉<br>だし巻きたまご                            | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、干しいたけ<br>キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ                        | ごはん<br>じゃがいも、さとう、米油                              | ミニミレービスケット                                    |
| 31土     | おにぎり弁当<br>型抜きチーズ<br>オレンジ                           | 牛乳                                           | ポークウィンナー<br>チーズ                          | オレンジ                                                                  | おにぎり                                             |                                               |