

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になるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるものになるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもとになるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)		
1火	委託弁当 ごはん 赤しそふりかけ コロッケ 大根ポトフ風 白菜とほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐	牛乳	ハム、鶏肉 かつおぶし	赤しそふりかけ 大根、キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい、ほうれん草 パイナップル	ごはん コロッケ、大豆油 杏仁ゼリー	ベジタブルせんべい
2水	委託弁当 ごはん かつおふりかけ チーズささみフライ 肉じゃが 白菜の赤しそ和え みかんゼリー	牛乳	チーズささみフライ 豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく はくさい、赤しそふりかけ	ごはん かつおふりかけ 大豆油 じゃがいも、大豆なたね油、さとう みかんゼリー	おから入り揚げあられ
3木	委託弁当 ごはん かつおふりかけ えびかつ 切干煮 フレンチサラダ 杏仁ゼリー	牛乳	えびかつ ハム	切干大根、にんじん キャベツ、小松菜、とうもろこし	ごはん かつおふりかけ 大豆油 さとう フレンチドレッシング 杏仁ゼリー	ミニミレービスケット
4金	ごはん(センター炊飯) 赤しそふりかけ 豚汁 じゃがいもの炒め物	牛乳	豆腐、豚肉、みそ まぐろ油漬け	赤しそふりかけ 大根、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン	米 米油 じゃがいも、さとう、米油	お米のパバロア
5土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳	ウインナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
7月	五目ごはん(センター炊飯) けんちん汁 野菜あんかけハンバーグ	牛乳	鶏肉、油揚げ 豆腐 ハンバーグ	にんじん、こんにゃく、しめじ、干しいたけ 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ たまねぎ、赤ピーマン、えだまめ	米、さとう、米油 でんぷん、米油 さとう、でんぷん、米油	みかんゼリー
8火	ごはん(各園炊飯) 米粉のチキンカレー ツナサラダ フルーツ和え	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 黄桃、みかん、パイナップル	米 じゃがいも、米油 さとう、米油	かみかみおやつ 3-5歳児: お豆腐屋さんかりんとう 0-2歳児:かぼちゃポーロ カルテツスティック
9水	中華おこわ(センター炊飯) 中華豆腐汁 春雨の炒めもの	牛乳	豚肉 豆腐、鶏肉 豚肉	にんじん、えだまめ、干しいたけ もやし、にんじん、ほうれん草 たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが	米、もち米、さとう、米油 米油 はるさめ、さとう、米油	カリポテミニ
10木	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ハムサラダ あじフリッター	牛乳	鶏肉 ハム	トマト、たまねぎ、黄ピーマン、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん	ロールパン さとう、オリーブ油 さとう、米油	
11金	ひじきごはん(センター炊飯) すまし汁 和風コロッケ	牛乳	鶏肉、ひじき 豆腐、かまぼこ	にんじん、こんにゃく、しめじ、グリーンピース にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ	米、さとう、米油 和風コロッケ、米油	ヨーグルト
12土	ツナパン 型抜きチーズ オレンジ	白桃 豆乳	まぐろ油漬け チーズ	オレンジ	パン、マヨネーズ	
14月	チキンライス(センター炊飯) ポトフ 大豆入りナゲット	牛乳	鶏肉 ウインナー 愛知の大豆入りナゲット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	アルファー化米、さとう、オリーブ油 じゃがいも、米油 米油	やさいのポーロ 野菜&果物ジュース
15火	わかめごはん 肉じゃが 塩こんぶ和え ごぼう入りつくね	牛乳	豚肉 塩昆布	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり ごぼう入りつくね	わかめごはん じゃがいも、さとう、米油	桃のタルト
16水	ごはん 生揚げのみそ汁 いんげんの和え物 鶏肉の照り焼き	牛乳	生揚げ、みそ 鶏肉	大根、にんじん、しめじ、ねぎ いんげん、にんじん、とうもろこし	ごはん さとう さとう、でんぷん	一口しょうゆせんべい
17木	大根菜めし(センター炊飯) ミニゼリー(りんご) ふだま汁 白身魚香味フライ	牛乳	豆腐、鶏肉 白身魚香味フライ	乾燥大根葉 大根、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ	米 ミニゼリー(りんご) たまご、米油 米油	ミニ野菜スティック 発酵乳65ml
18金	白玉うどん 五目うどん ごま和え だし巻き卵	牛乳	鶏肉、かまぼこ、油揚げ だし巻き卵	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ ほうれん草、もやし、にんじん	うどん でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油	ミニとうぶつビスケット
19土	おにぎり弁当 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ	牛乳	ウインナー 魚肉ソーセージ チーズ		おにぎり	
21月	ごはん 中華飯 きゅうりのごまじょうゆ和え しゅうまい	牛乳	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油	カルテツおさかなサブレ
22火	ごはん(各園炊飯) 吉野汁 おかか和え 肉みそひじき丼	牛乳	生揚げ、鶏肉 油揚げ、かつおぶし 豚肉、みそ、ひじき	大根、にんじん、ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが	米 でんぷん、米油 さとう さとう、でんぷん、米油	ぶどうゼリー
23水	ごはん 春雨スープ パンパンジー 酢豚	牛乳	鶏肉 鶏肉 豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン	ごはん はるさめ、米油 さとう、ごま、ごま油 米油、さとう、でんぷん	星のせんべい
24木	たけのこごはん(センター炊飯) 白みそ汁 いわしの梅煮	牛乳	鶏肉 みそ、油揚げ いわしの梅煮	たけのこ、にんじん 大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、米油 じゃがいも、米油	お祝いデザート
25金	ごはん 五目汁 赤しそ和え 高野豆腐の煮物	牛乳	豚肉 鶏肉、高野豆腐、ちくわ	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、赤しそ粉 にんじん、いんげん、干しいたけ	ごはん 米油 さとう、米油	星っ子
26土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳	ウインナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
28月	ごはん マーボー豆腐 ナムル オレンジ	牛乳	豆腐、豚肉、みそ	ねぎ、にら もやし、ほうれん草、にんじん オレンジ	ごはん さとう、でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油	全粒粉クラッカー
30水	ごはん 沢煮椀 にんじんの炒め物 かつおのおかか煮	牛乳	豆腐、豚肉、くきわかめ まぐろ油漬け かつおのおかか煮	大根、にんじん、みつば にんじん、いんげん	ごはん 米油 さとう、米油	やさいゼリー