

日・曜	献立名	主な材料とその働き			
		主に体をつくるもとになるもの 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とになるもの 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)	午後のおやつ
1木	ロールパン ペンのトマト煮 アスパラとコーンのソテー チキンナゲット	牛乳 豚肉 チキンナゲット	たまねぎ, トマト, にんじん, グリンピース アスパラガス, にんじん, とうもろこし	ロールパン パンネ, さとう, オリーブ油 米油 米油	ベジタブルせんべい
2金	ごはん 型抜きチーズ 若竹汁 磯香和え かつおのそぼろごはん	牛乳 チーズ かまぼこ, わかめ きざみのり かつお, 鶏肉	たけのこ, にんじん ほうれん草, キャベツ, にんじん たまねぎ, にんじん, グリンピース	ごはん さとう さとう, 米油	ブルーベリータルト
7水	ごはん 豚汁 切干大根のサラダ 子持ちししゃもフリッター	牛乳 豆腐, 豚肉, みそ まぐろ油漬け 子持ちししゃもフリッター	大根, ごぼう, こんにゃく, にんじん とうもろこし, 切干大根	ごはん 米油 さとう, 米油	みかんゼリー
8木	炊き込みごはん(センター炊飯) ミニゼリー(りんご) けんちん汁 キャベツ入りメンチカツ	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん, こんにゃく, 干ししいたけ 大根, にんじん, ごぼう, ねぎ, 干ししいたけ キャベツ入りメンチカツ	米, さとう, 米油 ミニゼリー(りんご) でんぱん, 米油 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: かぼちゃボーロ
9金	ごはん とうもろこし薄くず汁 大根とハムのサラダ あんかけハンバーグ	牛乳 豆腐, 鶏肉 ハム ハンバーグ	とうもろこし, たまねぎ, にんじん, ねぎ, 干ししいたけ 大根, きゅうり	ごはん でんぱん, 米油 さとう さとう, でんぱん	かぼちゃマフィン
10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	
12月	ごはん わかめスープ れんこんサラダ 生揚げの中華煮	牛乳 鶏肉, わかめ ハム 生揚げ, 豚肉	もやし, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ, ねぎ れんこん, きゅうり たまねぎ, にんじん, いんげん, 干ししいたけ	ごはん 米油 さとう, 米油 でんぱん, さとう, 米油	こめ棒
13火	ごはん(各園炊飯) 親子丼 即席漬け 赤魚の煮付け	牛乳 鶏肉, たまご, きざみのり 赤魚の煮付け	たまねぎ, にんじん きゅうり, 千切り大根漬	米 さとう, 米油 ごま	ねじりん棒
14水	ごはん 呉汁 お浸し 豚肉のしょうが焼き	牛乳 豆腐, 大豆, みそ 豚肉	大根, にんじん, ねぎ ほうれん草, にんじん, もやし たまねぎ, にんじん, しょうが	ごはん じゃがいも さとう さとう, 米油	やさいのボーロ
15木	コーンピラフ(センター炊飯) 野菜スープ フランクフルトのトマトソース	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	たまねぎ, とうもろこし, にんじん, マッシュルーム, グリンピース キャベツ, たまねぎ, にんじん たまねぎ	アルファー化米, 米油 じゃがいも さとう, 米油	カルテツスティック
16金	ごはん 豆乳みそ汁 彩り和え 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 豆乳, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, みそ 鶏肉	大根, にんじん, ねぎ キャベツ, きゅうり, 野菜ふりかけ レモン果汁	ごはん 米油 さとう, でんぱん	星っ子
17土	ハムロールパン 一口チーズ 魚肉ソーセージ	白桃 豆乳 ハム チーズ 魚肉ソーセージ		パン, マヨネーズ	
19月	ごはん じゃがいもののっぺい汁 いんげんの炒め煮 豆腐団子	牛乳 豚肉, はんぺん 豆腐団子	にんじん, こんにゃく, ごぼう, ねぎ, 干ししいたけ いんげん, たまねぎ, にんじん	ごはん じゃがいも, でんぱん, 米油 さとう, 米油	ヨーグルト
20火	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉, スkimミルク, 粉チーズ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ キャベツ, とうもろこし, きゅうり, にんじん オレンジ	ロールパン じゃがいも, こむぎこ, バター, 米油 さとう, 米油	豆乳プリンタルト
21水	ごはん 型抜きチーズ ワンタンスープ 中華サラダ 小籠包	牛乳 チーズ 鶏肉 まぐろ油漬け	はくさい, もやし, にんじん, ねぎ, 干ししいたけ キャベツ, きゅうり, にんじん 小籠包	ごはん ワンタン, 米油 ごま油	お米のババロア
22木	きしめん 五目きしめん キャベツとじゃこのサラダ 白ごまつくね	牛乳 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ しらす干し 白ごまつくね	はくさい, にんじん, ねぎ, 干ししいたけ キャベツ, にんじん	きしめん でんぱん, 米油 さとう	全粒粉クラッカー
23金	ごはん 花ふのおすまし 福神漬あえ ホキの甘酢だれ	牛乳 豆腐, かまぼこ ホキ	大根, にんじん, ほうれん草, みつば, 干ししいたけ キャベツ, きゅうり, 福神漬 赤ピーマン, もやし	ごはん はなふ 米油, さとう, でんぱん おにぎり	スイートポテト
24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		
26月	ごはん ミニゼリー(洋なし) 五目汁 いんげんのごま和え 鉄火みそ	牛乳 鶏肉, かまぼこ まぐろ油漬け 大豆, 豚肉, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 干ししいたけ いんげん, もやし にんじん, ピーマン, こんにゃく	ごはん ミニゼリー(洋なし) 米油 ごま, さとう さとう, 米油	ミニミレービスケット
27火	ごはん(各園炊飯) ドライカレー 枝豆サラダ あじフリッター	牛乳 豚肉 ベーコン あじフリッター	たまねぎ, にんじん, グリンピース えだまめ, キャベツ, きゅうり	米 さとう, 米油 さとう, 米油	とうもろこしのパフスナック
28水	ごはん 豆腐のすまし汁 赤しそ和え からあげ	牛乳 豆腐 鶏肉	大根, にんじん, みつば, 干ししいたけ キャベツ, きゅうり, 赤しそ粉	ごはん 米油, こむぎこ, でんぱん	カルテツベビードーナツ 野菜&果物ジュース
29木	えびピラフ(センター炊飯) 型抜きチーズ コンソメスープ オムレツ(トマトソース)	牛乳 えび, ベーコン チーズ 鶏肉 オムレツ	たまねぎ, にんじん, グリンピース キャベツ, たまねぎ, スツキーニ, マッシュルーム, にんじん	アルファー化米, 米油 米油 さとう	ブルーベリーゼリー
30金	ごはん 中華豆腐汁 パンサンスー ぎょうざ	牛乳 豆腐, 鶏肉 ハム	もやし, ほうれん草, にんじん, 干ししいたけ きゅうり, にんじん ぎょうざ	ごはん でんぱん, 米油 はるさめ, さとう, ごま油	ミニどうぶつビスケット 野菜&果物ジュース
31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	