

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 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となるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもととなるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1金	ごはん 若竹汁 磯香和え かつおの甘辛煮	牛乳 かまぼこ、わかめ きざみのり かつお	たけのこ、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん とうもろこし、にんじん、グリーンピース	ごはん さとう さとう、ごま、米油、ごま油	こどもの日カップゼリー
2土	おにぎり弁当 魚肉ソーセージ オレンジ	牛乳 ポークウィンナー 魚肉ソーセージ	オレンジ	おにぎり	
7木	ごはん 備蓄用カレー 切干大根のサラダ 大豆入りナゲット	牛乳 ハム 愛知の大豆入りナゲット	備蓄用カレー きゅうり、とうもろこし、切干し大根	ごはん さとう、米油 米油	りんごゼリー
8金	ごはん 白みその呉汁 三色和え 豚肉のしょうが焼き	牛乳 豆腐、大豆、油揚げ、みそ 豚肉	大根、にんじん、ねぎ、ほうれん草 チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しょうが	ごはん さとう さとう、米油	野菜ウエハース
9土	おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
11月	ごはん 根菜汁 赤しそ和え からあげ	牛乳 豚肉、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり、赤しそ粉	ごはん 米油 米油、こむぎこ、でんぷん	カルテツおさかなサブレ
12火	ごはん(各園炊飯) はるさめスープ ビビンバ丼(肉) ビビンバ丼(野菜) ビビンバ丼(みそ)	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	米 はるさめ、米油 さとう、ごま、ごま油、米油 さとう	野菜かりんとう
13水	ごはん 肉じゃが 塩こんぶ和え あじフリッター	牛乳 豚肉 塩昆布 あじフリッター	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	ごはん じゃがいも、さとう、米油	ヨーグルト
14木	ロールパン チキンビーンズ アスパラソテー オレンジ	牛乳 鶏肉、大豆 ハム	たまねぎ、にんじん、トマトジュース、パセリ グリーンアスパラガス、にんじん、とうもろこし オレンジ	ロールパン さとう、米油 米油	ミニミレービスケット
15金	ごはん 豚汁 にじいろサラダ 豆腐団子	牛乳 豆腐、豚肉、みそ ハム、塩昆布、かつおぶし とうふだんご	大根、ごぼう、こんにゃく、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	ごはん 米油 さとう、米油	お米のパパロア
16土	ハムロールパン 一口チーズ オレンジ	白桃 豆乳 チーズ	オレンジ	パン、マヨネーズ	
18月	ごはん 中華豆腐汁 ナムル 揚げ鶏の南蛮だれ	牛乳 豆腐、豚肉 若鶏竜田揚げ	にんじん、ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれん草、にんじん にんじん、たまねぎ	ごはん でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油 米油、さとう	一口しょうゆせんべい
19火	ごはん(各園炊飯) 沢煮椀 千草和え 肉みそひじき丼	牛乳 豚肉、くきわかめ 油揚げ 豚肉、みそ、ひじき	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが	米 米油 さとう さとう、でんぷん、米油	カリポテミニ
20水	ごはん ずまし汁 にんじんの炒め物 いわしの梅煮	牛乳 豆腐、かまぼこ まぐろ油漬 いわし梅煮	えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ にんじん、いんげん	ごはん さとう、米油	ぶどうゼリー
21木	スライスパン いちごジャム コンソメスープ ソーキャベツ オムレツ(トマトソース)	牛乳 ベーコン チキンハム オムレツ	いちごジャム たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンがじゅう トマト	スライスパン じゃがいも さとう さとう	豆乳プリン
22金	ごはん 八宝菜 きゅうりのごまじょうゆ和え 小籠包	牛乳 豚肉、えび	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ きゅうり 小籠包	ごはん でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油	ミニどうぶつビスケット 発酵乳65ml
23土	おにぎり弁当 型抜きチーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ポークウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
25月	ごはん 大根汁 おなか和え さけのレモン煮	牛乳 豚肉 かつおぶし さけ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん レモンがじゅう	ごはん でんぷん、米油 さとう 米油、でんぷん、さとう、こむぎこ	スイートポテト
26火	一口チーズ コーンピラフ(センター炊飯) トマトスープ 鶏肉のオニオンソースかけ	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 鶏肉	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	アルファ一化米、米油 じゃがいも、さとう、オリーブ油 さとう、米油	りんごのタルト
27水	ごはん ドライカレー ポテトチップスサラダ みかんゼリー和え	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 蒲郡みかんゼリー、黄桃、パイナップル	ごはん さとう、米油 ポテトチップス	ミニカルテツスティック
28木	きしめん 五目きしめん 小松菜のおひたし キャベツ入りメンチカツ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ ハム	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ こまつな、はくさい、にんじん、もやし キャベツ入りメンチカツ	きしめん でんぷん、米油 さとう 米油	おむすびのせんべい
29金	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	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ れんこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	ごはん 米油 さとう、米油 さとう、でんぷん、米油	おから入り揚げあられ
30土	おにぎり弁当 一口チーズ オレンジ	牛乳 ポークウィンナー チーズ	オレンジ	おにぎり	