



日	曜日	献立	おもな材料	おもな調味料	おやつ		離乳食
					もも すみれ さくら	ひよこ りす ぼんた (午前) ひよこ りす ぼんた (午後)	
2	月	ごはん 白身魚の天ぷら 錦和え 南瓜スープ 牛乳	米 白身魚 たまご 胡瓜 人参 春雨 きくらげ 南瓜 人参 玉ねぎ ねぎ	あぶら 小麦粉 しお す さとう しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ	メロンパン風トースト	じゃが芋 麦茶 メロンパン風トースト 牛乳	軟飯 白身魚煮 錦和え 南瓜スープ
3	火	遠足♪ (お弁当の準備をお願いします)					
4	水	麦ごはん 鶏のから揚げごまみそあえ もやしの酢しょうゆあえ すまし汁 牛乳	麦 米 鶏肉 ごま きゅうり トマト もやし わかめ ふ 人参 ねぎ えのき	あぶら みそ しょうが す ごま油 しょうゆ かつおだし 白だし	抹茶サンド 小魚	パナナ 麦茶 抹茶サンド 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉のみそ煮 トマトの和え物 すまし汁
5	木	ごはん 五目卵焼き 水菜とツナのマヨしょうゆ和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 たまご 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 枝豆 ツナ 水菜 キャベツ 人参 厚揚げ 人参 ほうれん草 しめじ	白だし さとう マヨネーズ しょうゆ かつおだし いりこ みそ	のり塩ジャガレット	ヨーグルト 麦茶 のり塩ジャガレット 牛乳	軟飯 五目卵焼き 水菜とツナサラダ 人参のみそ汁
6	金	ごはん いわしの甘露煮 ひじきとえのきのごま酢あえ ほうれん草のみそ汁 デザート 牛乳	米 いわし (3歳未満児は白身魚) 胡瓜 人参 えのき ひじき ごま ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ 人参 プリン	さとう しょうゆ みりん す しょうゆ かつおだし いりこ みそ	クロワッサン	パン 麦茶 クロワッサン 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のあんかけ ひじきのごま酢あえ ほうれん草のみそ汁
7	土	おにぎり 焼きそば 餃子のおろしあんかけ かきたま汁 牛乳	米 麺 玉ねぎ 人参 青のり 餃子 青しそ 大根 たまご 豆腐 わかめ ねぎ	ソース す しょうゆ かつおだし 白だし	さつま芋ようかん	南瓜煮 麦茶 さつま芋ようかん 牛乳	軟飯 焼きそば 豆腐のおろしあんかけ たまごスープ
9	月	ごはん 根菜のそぼろ煮 小松菜のなめ茸あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	米 豚ひき肉 大根 人参 さつま芋 小松菜 もやし 人参 えのき じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ	さとう しょうゆ みりん 白だし さとう かつおだし いりこ みそ	ほうれん草のポテト ボール	オレンジ 麦茶 ほうれん草のポテトボール 牛乳	軟飯 根菜のそぼろ煮 小松菜のなめ茸あえ じゃがいものみそ汁
10	火	おにぎり 野菜ラーメン 豚ニラもやし ピーマンの梅昆布和え 牛乳	米 麺 白菜 人参 コーン ねぎ 豚肉 もやし ニラ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 うめ 昆布	鶏がらだし しょうゆ ごま油 中華だし しょうゆ 白だし	南瓜スコーン	さつま芋煮 麦茶 南瓜スコーン 牛乳	軟飯 野菜ラーメン 白菜おかかあえ ピーマンの昆布あえ
11	水	麦ごはん きびなごのフライ もずくの酢の物 さつま汁 牛乳	麦 米 きびなご きゅうり トマト もやし もずく 鶏肉 冬瓜 人参 ねぎ	パン粉 あぶら しお す レモン汁 さとう しょうゆ みそ	きなこ蒸しパン	パナナ 麦茶 きなこ蒸しパン 牛乳	軟飯 白身魚のパン粉あげ きゅうりの酢の物 さつま汁
12	木	ごはん 豚肉のケチャップ煮 糸こんにゃくと人参の金平 沢煮椀 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ごぼう 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ ごま 大根 人参 絹さや 椎茸	ケチャップ しょうゆ さとう しょうゆ みりん ごま油 かつおだし 白だし	あじさいゼリー	ヨーグルト 麦茶 あじさいゼリー 牛乳	軟飯 豚肉のケチャップ煮 大根と人参煮 沢煮椀
13	金	麦ごはん きびなごのカレー南蛮 ブロッコリーのごまあえ きのこのみそ汁 デザート 牛乳	麦 米 きびなご きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ごま 椎茸 しめじ えのき 人参	油 カレー粉 す さとう しょうゆ マヨネーズ しょうゆ かつおだし いりこ みそ	さつま芋包み焼き	ふかしじゃがいも 麦茶 さつま芋包み焼き 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のしょうゆ煮 ブロッコリーのごまあえ きのこのみそ汁
14	土	おにぎり かしわうどん 夏野菜のかきあげ 梅ぶしきゅうり 牛乳	米 麺 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 南瓜 人参 なす きゅうり もやし 人参 うめ かつお節	かつおだし 白だし あぶら 小麦粉 しお 白だし	ジャーマンポテト	パン 麦茶 ジャーマンポテト 牛乳	軟飯 かしわうどん 夏野菜煮 きゅうりのおかかあえ
16	月	ごはん 豆腐のたまごあんかけ トマトナムル甘酢あえ 豆苗のみそ汁 牛乳	米 豆腐 たまご ほうれん草 しめじ トマト きゅうり もやし わかめ 豆苗 人参 玉ねぎ じゃがいも	片栗粉 白だし す さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	フルーツヨーグルト	南瓜煮 麦茶 フルーツヨーグルト 牛乳	軟飯 豆腐のたまごあんかけ トマトのさっぱりあえ 豆苗のみそ汁
17	火	麦ごはん 豚肉ビーフン炒め 納豆あえ 野菜スープ 牛乳	麦 米 豚肉 ビーフン 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン ひきわり納豆 小松菜 もやし えのき じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース	中華だし しょうゆ 白だし コンソメ しょうゆ	豆乳フレンチトースト	オレンジ 麦茶 豆乳フレンチトースト 牛乳	軟飯 豚肉ビーフン炒め 納豆あえ 野菜スープ

18	水	ごはん アップルジンジャーポーク みそドレッシングサラダ 豆腐のお吸い物 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ りんご もやし きゅうり 人参 コーン 豆腐 白菜 ねぎ わかめ	しょうが さとう しょうゆ みそ マヨネーズ かつおだし 白だし	お好みマカロニ 小魚	さつま芋煮 麦茶 お好みマカロニ 小魚 牛乳	軟飯 豚肉のりんご煮 みそドレッシングサラダ 豆腐のお吸い物
19	木	パン 鶏の塩レモン唐揚げ やさいサラダ コンソメスープ くだもの 牛乳	ロールパン 鶏肉 レモン 胡瓜 レタス 玉ねぎ パプリカ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース パパイヤメロン	レモン汁 にんにく しょうが しょうゆ あぶら マヨネーズ しお コンソメ しょうゆ	鶏飯	ヨーグルト 麦茶 鶏飯 牛乳	軟飯 鶏肉の唐揚げ やさいサラダ コンソメスープ メロン
20	金	おにぎり ちゃんぽん 肉豆腐 カラフル和え 牛乳	米 麺 かまぼこ 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ 豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 紫キャベツ きゅうり トマト キャベツ	豆乳 中華だし しょうゆ みそ しょうゆ 油 す さとう しょうゆ	チーズパイ 小魚	パン 麦茶 チーズパイ 小魚 牛乳	軟飯 ちゃんぽんうどん 肉豆腐 もやしの酢の物
21	土	おにぎり 夏野菜のトマトソースパスタ 胡瓜とツナの中華サラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	米 麺 なす トマト ブズッキーニ ピーマン ツナ きゅうり もやし わかめ ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ	ケチャップ しょうゆ 鶏がらだし しお かつおだし いりこ みそ	たまごサンド	南瓜煮 麦茶 たまごサンド 牛乳	軟飯 なすとトマトのスバゲッティ 胡瓜とツナあえ 豆腐のみそ汁
23	月	麦ごはん 八宝菜 ひじき煮 水菜のみそ汁 牛乳	麦 米 豚肉 白菜 もやし 人参 きくらげ うすあげ ひじき 人参 グリンピース 水菜 玉ねぎ じゃがいも えのき	中華だし しょうゆ ごま油 さとう しょうゆ みりん かつおだし いりこ みそ	サーターアランダギー	ヨーグルト 麦茶 サーターアランダギー 牛乳	軟飯 八宝菜 ひじき煮 水菜のみそ汁
24	火	ごはん 豚みそ ガーリックチキン 三色なます わかめスープ 牛乳	米 豚ひき肉 ごぼう 人参 椎茸 ごま 鶏肉 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ ごま	みそ さとう みりん にんにく 油 す さとう しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ	オレンジブラマンジェ	ふかしじゃがいも 麦茶 オレンジブラマンジェ 牛乳	軟飯 鶏肉の治部煮 大根サラダ わかめスープ
25	水	麦ごはん きびなごのコーンマヨ焼き 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁 デザート 牛乳	麦 米 きびなご 玉ねぎ コーン パセリ ハム 春雨 人参 きゅうり わかめ 厚揚げ えのき しめじ ねぎ ゼリー	マヨネーズ ごま油 しょうゆ かつおだし いりこ みそ	ヨーグルトケーキ 小魚	バナナ 麦茶 ヨーグルトケーキ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のコーン焼き 春雨サラダ えのきのみそ汁
26	木	ごはん 豚肉のみそ炒め マカロニナポリタン 切り干し大根の中華スープ 牛乳	米 豚肉 白菜 もやし 人参 なす ウインナー マカロニ 玉ねぎ 人参 ピーマン 切り干し大根 人参 ほうれん草 椎茸	みそ さとう しょうゆ コンソメ ケチャップ 中華だし しょうゆ	ボンデケージョ	さつま芋煮 麦茶 ボンデケージョ 牛乳	軟飯 豚肉のみそ炒め マカロニナポリタン ほうれん草のスープ
27	金	麦ごはん 夏野菜カレー 白身魚の竜田揚げ オクラの梅あえ 牛乳	麦 米 豚肉 なす トマト 南瓜 玉ねぎ 枝豆 白身魚 オクラ もやし 人参 うめ	カレールー 牛乳 油 片栗粉 生姜 しょうゆ みりん 白だし	黒糖ふくれ菓子	オレンジ 麦茶 黒糖ふくれ菓子 小魚 牛乳	軟飯 ひよこ組カレー 白身魚の竜田揚げ オクラのお浸し
28	土	おにぎり 五目そうめん 高野豆腐たまごとし 大根サラダ 牛乳	米 麺 錦糸たまご 人参 ほうれん草 椎茸 高野豆腐 たまご 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 胡瓜 かつお節 ごま	かつおだし 白だし みりん しょうゆ マヨネーズ	さつま芋おやき	パン 麦茶 さつま芋おやき 牛乳	軟飯 五目そうめん 高野豆腐のたまごとし 大根サラダ
30	月	おにぎり わかめうどん 手作りさつま揚げ ひじきのマリネ 牛乳	米 麺 かまぼこ 人参 ねぎ わかめ 白身すり身 豆腐 ねぎ 人参 ひじき きゅうり 人参 コーン	かつおだし 白だし あぶら オリーブオイル す さとう	おぐらトースト	ヨーグルト 麦茶 おぐらトースト 牛乳	軟飯 わかめうどん さつま揚げ ひじき煮

- 様々な事情により、献立が変更になる場合があります。
- 上記の食材で食べさせたことがないなど、心配な食材等ありましたら担任または栄養士までお知らせください。