



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 ぼんだ(午前) ひよこりす ぼんだ(午後)		
1	土	おにぎり 焼きそば 揚げじゃがいものソテー 切り干し大根のみそ汁 牛乳	米 めん 豚肉 人参 キャベツ ピーマン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 厚揚げ 大根 人参 ねぎ	ソース 塩コショウ コンソメ 塩コショウ いりこ かつおだし みそ	ほうれん草のパウンドケーキ	ヨーグルト 麦茶 ほうれん草のパウンドケーキ 牛乳	軟飯・お粥 焼きそば こふさいも 大根のみそ汁	
2	火	麦ごはん 秋の味覚カレー チーズ和え はちみつゼリー 牛乳	米 麦 鶏肉 さつまいも 南瓜 しめじ グリンピース チーズ キャベツ もやし 人参 コーン はちみつゼリー	カレールー 牛乳 しろだし	さつまいもようかん	バナナ 麦茶 さつまいもようかん 牛乳	軟飯・お粥 中華煮 キャベツ和え オレンジ	
3	月	文 化 の 日						
4	火	麦ごはん 五目たまご焼き 揚げじゃがいものバター風味 豆腐のみそ汁 牛乳	米 麦 たまご 枝豆 人参 ほうれん草 ひじき じゃがいも ブロッコリー 豆腐 厚揚げ 大根 人参 ねぎ	さとう しょうゆ しろだし マーガリン 塩 いりこ かつおだし みそ	チュロス	パン 麦茶 チュロス 牛乳	軟飯・お粥 五目たまご焼き じゃがいもとブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁	
5	水	麦ごはん さつまいもと鶏のうま煮 金平ごぼう 白菜のみそ汁 牛乳	米 麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま 白菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ	かつおだし さとう しょうゆ みりん ごま油 さとう しょうゆ いりこ かつおだし みそ	豆腐ブラウニー 小魚	南瓜煮 麦茶 豆腐ブラウニー 牛乳	軟飯・お粥 さつまいもと鶏のうま煮 金平大根 白菜のみそ汁	
6	木	ごはん ねぎだれかけ唐揚げ 高野豆腐の煮物 豆苗のみそ汁 牛乳	米 鶏肉 ねぎ 高野豆腐 人参 大根 糸こんにゃく グリンピース 豆苗 しめじ うす揚げ じゃが芋	片栗粉 油 しょうゆ 酢 ごま油 しろだし さとう いりこ かつおだし みそ	フルーツポンチ	オレンジ 麦茶 フルーツポンチ 牛乳	軟飯・お粥 鶏肉の治部煮 高野豆腐の煮物 豆苗のみそ汁	
7	金	ごはん 八宝菜 揚げ南瓜のごま和え すまし汁 牛乳	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 コーン ちんげんさい きくらげ 南瓜 人参 小松菜 ごま 豆腐 大根 えのき わかめ	中華だし ごま油 みりん しょうゆ 片栗粉 油 さとう しょうゆ かつおだし しろだし	りんごパイ	さつまいも煮 麦茶 りんごパイ 小魚 牛乳	軟飯・お粥 中華煮 南瓜のごま和え すまし汁	
8	土	おにぎり わかめうどん 親子煮 きゅうりの酢の物 牛乳	米 めん 白菜 人参 ねぎ わかめ たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり わかめ もやし 人参	かつおだし しょうゆ さとう みりん さとう しろだし 酢 さとう しょうゆ	塩昆布おにぎり	パン 麦茶 塩昆布おにぎり 牛乳	軟飯・お粥 わかめうどん 親子煮 きゅうりの酢の物	
10	月	おにぎり 野菜みそラーメン 白身魚の蒲焼 オレンジ 牛乳	米 麺 キャベツ 人参 コーン しめじ 白身魚 オレンジ	みそ しょうが 鶏がらだし しょうゆ 油 みりん さとう しょうゆ 片栗粉	きなこマカロニ	ヨーグルト 麦茶 きなこマカロニ 牛乳	軟飯・お粥 野菜みそラーメン 白身魚のかば焼き	
11	火	麦ごはん きびなごの青のり天ぷら カレーポト 小松菜のお浸し 牛乳	米 麦 きびなご 青のり じゃが芋 小松菜 人参 キャベツ きゅうり	小麦粉 塩 油 カレー粉 マーガリン 塩 さとう しょうゆ	フルーチェ	南瓜煮 麦茶 フルーチェ 牛乳	軟飯・お粥 白身魚煮 ふかしじゃがいも 小松菜お浸し	
12	水	ごはん ヤンニョムチキン風 南瓜サラダ オニオンスープ 牛乳	米 鶏肉 ごま 南瓜 じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ	にんにく ケチャップ しょうゆ みりん 塩こしょう マヨネーズ コンソメ しょうゆ	スイートポテト 小魚	パン 麦茶 スイートポテト 小魚 牛乳	軟飯・お粥 鶏肉のあんかけ 南瓜サラダ オニオンスープ	
13	木	ごはん 白身魚の西京焼き さつまいもごまからめ 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 白身魚 青のり さつまいも ごま 厚揚げ かぼちゃ 人参 ねぎ	みそ みりん さとう しょうゆ 油 さとう しょうゆ みりん いりこ かつおだし 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・お粥 白身魚の西京焼き さつまいも煮 南瓜のみそ汁	
14	金	麦ごはん 肉じゃが 白菜の浅漬け つぼん汁 デザート 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース 白菜 人参 きゅうり もやし 昆布 ごま 鶏肉 大根 里芋 ごぼう ねぎ ゼリー	かつおだし しょうゆ さとう みりん 酢 さとう しょうゆ ごま油 しろだし みりん	チーズピザ	南瓜煮 麦茶 チーズピザ 小魚 牛乳	軟飯・お粥 肉じゃが 白菜のお浸し つぼん汁	
15	土	赤飯 豆乳ちゃんぽん 里芋の田楽 ひじきサラダ 牛乳	米 小豆 麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 里芋 ごま ひじき きゅうり 人参 ほうれん草	塩 豆乳 鶏がらだし しょうゆ みりん ごま油 みそ さとう しょうゆ マヨネーズ しょうゆ	ヨーグルトケーキ	ふかしじゃがいも 麦茶 ヨーグルトケーキ 牛乳	軟飯・お粥 豆乳ちゃんぽん ひじきサラダ	
17	月	ごはん いわしのもみじかけ コールスローサラダ 大根のみそ汁 牛乳	米 いわし(3歳未満児は白身魚) 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 豆腐 大根 人参 えのき わかめ	油 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ レモン汁 いりこ かつおだし みそ	豆乳フレンチトースト	バナナ 麦茶 豆乳フレンチトースト 牛乳	軟飯・お粥 白身魚のもみじかけ コールスローサラダ 大根のみそ汁	
18	火	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしナムル 豆腐のみそ汁 牛乳	米 豚肉 キャベツ 白菜 人参 ピーマン もやし きゅうり 人参 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ えのき わかめ	しょうが しょうゆ さとう ごま油 しろだし いりこ かつおだし みそ	ホットケーキ	パン 麦茶 ホットケーキ 牛乳	軟飯・お粥 豚肉と野菜炒め もやしのお浸し 豆腐のみそ汁	
19	水	麦ごはん 肉豆腐 ほうれん草の海苔和え きのこのみそ汁 牛乳	米 麦 豚ひき肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 春菊 ほうれん草 もやし 人参 コーン 刻み海苔 しめじ えのき 大根 わかめ	さとう しょうゆ みりん しろだし いりこ かつおだし みそ	ボンデケーキ 小魚	オレンジ 麦茶 ボンデケーキ 小魚 牛乳	軟飯・お粥 肉豆腐 ほうれん草のお浸し きのこのみそ汁	
20	木	パン 白身魚フライ ポテトサラダ 野菜スープ くだもの 牛乳	食パン 白身魚 パン粉 じゃがいも 人参 きゅうり コーン キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 みかん	油 塩こしょう マヨネーズ 塩こしょう コンソメ しょうゆ	たぬきおにぎり	ヨーグルト 麦茶 たぬきおにぎり 牛乳	軟飯・お粥 白身魚のあんかけ ポテトサラダ 野菜スープ みかん	
21	金	ごはん グラタン かぼちゃの天ぷら 春雨スープ 牛乳	米 マカロニ 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー かぼちゃ 春雨 人参 キャベツ 玉ねぎ ちんげんさい	シチュールウ 牛乳 パン粉 チーズ 小麦粉 油 鶏がらだし しょうゆ 塩こしょう	さつまいもの包み焼き	パン 麦茶 さつまいもの包み焼き 牛乳 小魚	軟飯・お粥 グラタン風煮 かぼちゃ煮 春雨スープ	
22	土	おにぎり 和風スパゲッティ きびなごのごまがらめ うす揚げのみそ汁 牛乳	米 めん 玉ねぎ ほうれん草 コーン きびなご ごま うす揚げ 人参 じゃが芋 ねぎ	かつお節 しろだし 油 さとう しょうゆ いりこ かつおだし みそ	スイートポテトパイ	さつまいも煮 麦茶 スイートポテトパイ 牛乳	軟飯・お粥 和風スパゲッティ 白身魚煮 うす揚げのみそ汁	
24	月	振 替 休 日						
25	火	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ マカロニナポリタン 豚汁 牛乳	米 豆腐 人参 しいたけ 小松菜 マカロニ 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚肉 大根 ごぼう さつまいも ねぎ	片栗粉 油 酢 さとう しょうゆ コンソメ ケチャップ さとう かつおだし みそ しょうが	おぐらサンド	ヨーグルト 麦茶 おぐらサンド 牛乳	軟飯・お粥 豆腐の野菜あんかけ マカロニあえ 根菜のみそ汁	
26	水	麦ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 春雨炒め ミルクスープ 牛乳	米 麦 鶏肉 玉ねぎ パセリ 春雨 キャベツ 人参 コーン きくらげ じゃが芋 かぼちゃ しめじ グリンピース	みそ しょうゆ マヨネーズ コンソメ 塩こしょう 牛乳 コンソメ 塩こしょう	大学芋	南瓜煮 麦茶 大学芋 小魚 牛乳	軟飯・お粥 鶏肉のみそ焼き 春雨炒め ミルクスープ	
27	木	きのこの混ぜごはん いわしの磯部揚げ コーンサラダ 里芋のみそ汁 デザート 牛乳	米 うすあげ 椎茸 しめじ 人参 いわし(3歳未満児は白身魚) キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 里芋 人参 白菜 えのき ゼリー	かつおだし しろだし みりん しょうゆ 青のり パン粉 油 しろだし いりこ かつおだし みそ	いちごジャムケーキ	オレンジ 麦茶 いちごジャムケーキ 牛乳	軟飯・お粥 白身魚煮 コーンサラダ 白菜のみそ汁	
28	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ごま酢あえ 呉汁 牛乳	米 麦 豆腐 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 ひじき パン粉 キャベツ 人参 もやし ごま 大豆 かぼちゃ うす揚げ ねぎ	しょうゆ みりん ケチャップ 酢 さとう しょうゆ いりこ かつおだし みそ	ヨーグルト和え	さつまいも煮 麦茶 ヨーグルトあえ 小魚 牛乳	軟飯・お粥 豆腐ハンバーグ 酢の物 かぼちゃのみそ汁	
29	土	生 活 発 表 会 ♪						

○ 様々な事情により、献立の内容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。