



日	曜日	献立	おもな材料	おもな調味料	おやつ		離乳食	5時
					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	月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のマヨネーズ和え 南瓜のみそ汁 牛乳	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 糸こんにやく 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 コーン 南瓜 玉ねぎ えのき わかめ	さとう みりん しょうゆ マヨネーズ しお かつおだし いりこ みそ	フルーツポンチ	ヨーグルト 麦茶 フルーツポンチ 牛乳	軟飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 南瓜のみそ汁	芋
2	火	麦ごはん いわしの梅香あえ チャプチェ 親子汁 デザート 牛乳	麦 米 いわし(3歳未満児は白身魚) 梅 かつお節 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ ピーマン 椎茸 春雨 鶏肉 たまご 人参 ねぎ	さとう みりん しょうゆ ごま油 鶏がらだし しょうゆ かつおだし 白だし	豆乳トースト	みかん 麦茶 豆乳トースト 牛乳	軟飯 白身魚煮 春雨炒め 親子汁	バナナ
3	水	ごはん 鶏のスパイス焼き ハリハリサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン うすあげ 水菜 もやし 胡瓜 人参 ごま 白菜 大根 人参 わかめ	しょうゆ しょうが さとう カレー粉 片栗粉 白だし かつおだし いりこ みそ	芋ブリュレパン 小魚	南瓜煮 麦茶 芋ブリュレパン 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉治部煮 ハリハリサラダ(すりごま) 白菜のみそ汁	パン
4	木	ごはん 白身魚のケチャップ煮 切り干し大根煮 豆苗のみそ汁 牛乳	米 白身魚 玉ねぎ 人参 グリンピース うすあげ 切り干し大根 大根 人参 小松菜 豆苗 玉ねぎ じゃが芋 えのき	あぶら ケチャップ さとう しょうゆ さとう しょうゆ みりん かつおだし いりこ みそ	バスチーズ風	ふかしじゃがいも 麦茶 バスチーズ風 牛乳	軟飯 白身魚のケチャップ煮 切り干し大根煮 豆苗のみそ汁	おにぎり
5	金	麦ごはん 鶏のピザ風焼き ちくわと大根煮 のっぺい汁 牛乳	麦 米 鶏肉 チーズ 玉ねぎ ピーマン トマト ちくわ 大根 人参 グリンピース 里芋 ごぼう 人参 じゃが芋	にんにく しょうが ケチャップ 塩こしょう かつおだし みりん かつおだし しょうゆ	お好み揚げ	さつま芋煮 麦茶 お好み揚げ 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉チーズ焼き 大根のおかか煮 のっぺい汁	芋
6	土	おにぎり 焼きそば チーズ入りたまご ブロッコリーのごまあえ 豚汁 牛乳	米 麺 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし チーズ たまご 玉ねぎ ひじき ブロッコリー キャベツ ごま かつお節 豚肉 厚揚げ 白菜 人参 里芋 ねぎ	ソース 塩こしょう さとう 白だし しょうゆ ごま油 しょうが かつおだし みそ	カステラ	パン 麦茶 カステラ 牛乳	軟飯 焼きそば たまごやき ブロッコリーのごまあえ(すりごま) 豚汁	バナナ
8	月	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め 煮南瓜 きのこのみそ汁 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 南瓜 玉ねぎ えのき しめじ 椎茸 白菜 ねぎ	焼き肉のたれ 塩こしょう かつおだし 白だし 片栗粉 かつおだし いりこ みそ	フルーツヨーグルト	オレンジ 麦茶 フルーツヨーグルト 牛乳	軟飯 豚肉のみそ炒め 煮南瓜 きのこのみそ汁	パン
9	火	ごはん 高野豆腐のたまごじ そうめんチャンプルー けんちん汁 牛乳	米 高野豆腐 たまご 人参 小松菜 玉ねぎ 豚肉 そうめん 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	かつおだし 白だし 鶏がらだし ごま油 塩こしょう かつおだし みりん しょうゆ	餃子ピザ	南瓜 麦茶 バスチーズ風 牛乳	軟飯 高野豆腐のたまごじ そうめんチャンプルー けんちん汁	みかん
10	水	ロールパン チキンナゲット マカロニサラダ わかめスープ 牛乳	ロールパン 鶏肉 たまご 玉ねぎ パン粉 ハム ABCマカロニ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン しめじ わかめ	あぶら ケチャップ 塩こしょう マヨネーズ しお コンソメ しょうゆ	クリスマスセレクトケーキ	オレンジ 麦茶 クリスマスセレクトケーキ 牛乳	軟飯 鶏肉団子 マカロニサラダ わかめスープ	おにぎり
11	木	パン 白身魚のタルソース ナムル 野菜スープ みかん 牛乳	食パン 白身魚 たまご 玉ねぎ 胡瓜 パン粉 もやし 小松菜 人参 キャベツ 人参 ほうれん草 コーン みかん 1/2個	あぶら マヨネーズ しお 鶏がらだし しょうゆ 中華だし ごま油 しょうゆ	ごましおにおにぎり	バナナ 麦茶 ごましおにおにぎり 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のたまごあんかけ もやしおかかあえ 野菜スープ みかん	芋
12	金	麦ごはん きびなごのかば焼き風 コンソメポト 豆腐のみそ汁 牛乳	麦 米 きびなご ごま じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 豆腐 わかめ 白菜 えのき	あぶら かたくりこ さとう みりん しょうゆ コンソメ しお かつおだし いりこ みそ	あんこパイ	南瓜煮 麦茶 あんこパイ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のしょうゆ煮 こふきいも 豆腐のみそ汁	パン
13	土	おにぎり 五目うどん 麻婆豆腐 もやしの中華風和え物 牛乳	米 麺 かまぼこ 玉ねぎ 里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 豚ひき肉 豆腐 人参 玉ねぎ ちんげん菜 椎茸 もやし 人参 胡瓜 わかめ ごま	白だし みりん しょうゆ みそ しょうゆ す さとう しょうゆ ごま油	ホットドッグ	パン 麦茶 ホットドッグ 牛乳	軟飯 麻婆豆腐 もやしの和え物 けんちんうどん	おにぎり
15	月	ごはん 白身魚のぼんたん風味揚げ ほうれん草とぼんたんの香りあえ 大根のみそ汁 牛乳	米 白身魚 ぼんたん(皮) ほうれん草 もやし 人参 ぼんたん 大根 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	あぶら かたくりこ しおこしょう さとう 白だし いりこ かつおだし みそ	きなこトースト	みかん 麦茶 きなこトースト 牛乳	軟飯 白身魚のあんかけ ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	バナナ
16	火	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきサラダ すまし汁 牛乳	米 鶏肉 長ねぎ しめじ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン ひじき 豆腐 白菜 えのき わかめ	みそ みりん マヨネーズ しょうゆ かつおだし 白だし	はちみつマフィン	さつま芋煮 麦茶 はちみつマフィン 牛乳	軟飯 鶏肉のみそ煮 ひじきサラダ すまし汁	パン
17	水	麦ごはん 豆腐のとろろ煮 金平ごぼう 水菜のみそ汁 牛乳	麦 米 豆腐 豚ひき肉 たまご 人参 絹さや 糸こんにやく ごぼう 人参 大根 小松菜 ごま 水菜 さつま芋 ねぎ しめじ	さとう しょうゆ みりん かたくりこ ごま油 さとう しょうゆ みりん かつおだし いりこ みそ	豆腐ドーナツ 小魚	じゃが芋煮 麦茶 豆腐ドーナツ 小魚 牛乳	軟飯 豆腐のとろろ煮 金平ごぼう 水菜のみそ汁	芋
18	木	カレーライス わかめの酢の物 みかん 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 もやし もずく わかめ みかん	カレールウ 牛乳 す さとう しょうゆ	ココアトースト	バナナ 麦茶 ココアトースト 牛乳	軟飯 ひよこ組カレー わかめの酢の物 みかん	おにぎり
19	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ハム 大根 胡瓜 ごま えのき しめじ 椎茸 小松菜	しょうが さとう しょうゆ マヨネーズ 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	ホットケーキ	南瓜煮 麦茶 ホットケーキ 小魚 牛乳	軟飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 小松菜のみそ汁	パン
20	土	おにぎり ミートスパゲッティ いわしのマヨネーズ焼き みぞれ汁 牛乳	米 麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン いわし(3歳未満児は白身魚) 玉ねぎ バセリ 豆腐 南瓜 大根 ねぎ	ケチャップ コンソメ しおこしょう あぶら マヨネーズ かつおだし いりこ みそ	スコーン	オレンジ 麦茶 スコーン 牛乳	軟飯 ミートスパゲッティ 白身魚煮 みぞれ汁	バナナ
22	月	麦ごはん 豆腐グラタン 切り干し大根の和風和え かきたま汁 牛乳	麦 米 豆腐 ベーコン チーズ コーン 玉ねぎ ピーマン 切り干し大根 大根 小松菜 かつお節 たまご 玉ねぎ えのき わかめ	牛乳 ルー 白だし しょうゆ しょうが かつおだし 白だし	南瓜パイ	ふかしじゃがいも 麦茶 南瓜パイ 牛乳	軟飯 豆腐のみそ煮 大根の和風和え かきたま汁	おにぎり
23	火	ごはん ハンバーグ 豆苗としめじのソテー いなか汁 牛乳	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 玉ねぎ パン粉 ウインナー 豆苗 玉ねぎ じゃがいも しめじ 鶏肉 豆腐 南瓜 キャベツ 大根 人参 えのき ねぎ	ケチャップ ソース 塩こしょう 白だし 大豆バター かつおだし しょうゆ	ティラミス風トースト	さつま芋煮 麦茶 ティラミス風トースト 牛乳	軟飯 ハンバーグ 豆苗としめじのソテー いなか汁	パン
24	水	ごはん みそチキンカツ 五目煮 沢煮鮎 牛乳	米 鶏肉 パン粉 厚揚げ 枝豆 じゃがいも 人参 グリンピース 大根 人参 椎茸 きぬさや	あぶら みそ さとう かつおだし 白だし かつおだし しょうゆ	バナナの包みやき 小魚	パン 麦茶 バナナの包みやき 小魚 牛乳	軟飯 鶏肉のみそ煮 野菜煮 沢煮鮎	芋
25	木	ごはん 揚げ出し豆腐 白菜のおかかあえ 南瓜のポタージュ 牛乳	米 豆腐 ねぎ えのき 椎茸 ツナ 白菜 胡瓜 もやし 人参 かつお節 南瓜 玉ねぎ バセリ	あぶら かたくりこ 白だし みりん しょうゆ 牛乳 コンソメ しょうゆ	ハッシュドポテト	ヨーグルト 麦茶 ハッシュドポテト 牛乳	軟飯 豆腐のきこあんかけ 白菜のおかかあえ 南瓜ポタージュ	おにぎり
26	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 牛乳	麦 米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こんにやく うすあげ 人参 玉ねぎ 絹さや 椎茸 ひじき ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ	さとう みりん しょうゆ かつおだし 白だし かつおだし いりこ みそ	きんとん	バナナ 麦茶 きんとん 小魚 牛乳	軟飯 肉じゃが ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	パン
27	土	おにぎり 年越しそうめん さつましゆんかん(煮しめ) 小松菜のたまごサラダ 牛乳	米 麺 厚揚げ 人参 椎茸 ねぎ 鶏肉 大根 人参 南瓜 絹さや たまご 小松菜 胡瓜 玉ねぎ	かつおだし しろだし かつおだし さとう みりん しょうゆ マヨネーズ しおこしょう	大根葉のおにぎり	みかん 麦茶 大根葉のおにぎり 牛乳	軟飯 さつましゆんかん(煮しめ) 小松菜たまごサラダ そうめん汁	芋

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