


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	他人井 小松菜の磯和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／じゃがいも／プレミックス粉(おつけ用)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／卵／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／サラダチーズ	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／こまつな／りよくとうもろやし／こねぎ	チーズ蒸しパン 牛乳	
3 火	ロールパン ハンバーグ いんげん／コーンのソテー トマトスープ バナナ	ロールパン／パン粉(乾燥)／有塩バター／じゃがいも／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豚ひき肉／卵／牛乳／ベーコン／しろさけ／カットわかめ	野菜ジュース／玉葱／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／ほんしめじ／トマト缶詰(ホール)／バナナ	鮭わかめむすび 牛乳	
4 水	麦ごはん 豚肉の生姜炒め きやべつのごま和え 大根とえのきの味噌汁 いよかん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳／豚中製種モモ(脂身付き)／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／にんじん／しょうが／キャベツ／だいこん／えのきたけ／いよかん	フレンチトースト 牛乳	
5 木	わかめごはん 白身魚の西京焼き 春野菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／有塩バター／薄力粉	ヨーグルト(ドリップ付)／わかめ／みそ／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／玉葱／いちご／バナナ／レモン	バナナケーキ 牛乳	
6 金	タンメン風うどん 肉じゃが フルーツポンチ	うどん(ゆで)／ごま油／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／豚モモ(脂身付き)／焼き豚	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／りよくとうもろやし／ねぎ／玉葱／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／もも(缶詰果肉)	チャーシューむすび 牛乳	
7 土	卵とジャムのサンド ツナサラダ コンソメスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／ケーキドーナツ	豆乳／卵／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／バナナ	ドーナツ 牛乳	
9 月	三色丼 野菜の味噌マヨネーズ和え わかめとコーンのスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／プレミックス粉(おつけ用)／メープルシロップ／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／ロースハム／米みそ(淡色辛みそ)／わかめ	さやいんげん／ほうれんそう／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホール)	ホットケーキ 牛乳	
10 火	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き カリフラワーサラダ 野菜スープ バナナ	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)／牛乳	野菜ジュース／パセリ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／玉葱／セロリー／バナナ	おかかむすび 牛乳	
11 水	ごはん ツナ入り厚焼き卵 ふきと野菜の煮物 きやべつと麩の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／卵／きびざとう／焼きふ(板ふ)／ぎょうざの皮／上白糖	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／木綿豆腐／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／こねぎ／ふき／たけのこ(ゆで)／だいこん／キャベツ／いちご／りんご	りんごの揚げパイ 牛乳	
12 木	たけのこごはん かれないの煮つけ ひじきときゅうりの和え物 豆腐と青菜のすまし汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	ヨーグルト(ドリップ付)／油揚げ／かれない／干ひじき(ひやしき、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／しょうが／きゅうり／ほうれんそう／いよかん	シュガートースト 牛乳	
13 金	カレーライス 大根のフレンチサラダ ちんげん菜のスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／きびざとう／ごま油／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ／卵／焼き竹輪／あおのり／かつお加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホール)／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／りよくとうもろやし／キャベツ	お好み焼き 牛乳	
14 土	なすのミートスパゲッティ エッグサラダ わかめスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／クロワッサン	豆乳／豚ひき肉／粉チーズ／卵／ロースハム／わかめ／牛乳	玉葱／なす／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／にんじん／ねぎ／バナナ	ミニクロワッサン 牛乳	
16 月	他人井 小松菜の磯和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／じゃがいも／プレミックス粉(おつけ用)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／卵／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／サラダチーズ	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／こまつな／りよくとうもろやし／こねぎ	チーズ蒸しパン 牛乳	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 火	ロールパン ハンバーグ いんげん／コーンのソテー トマトスープ バナナ	ロールパン／パン粉(乾燥)／有塩バター／じゃがいも／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豚ひき肉／卵／牛乳／ベーコン／しろさけ／カットわかめ	野菜ジュース／玉葱／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／ほんしめじ／トマト缶詰(ホール)／バナナ	鮭わかめむすび 牛乳	
18 水	麦ごはん 豚肉の生姜炒め きやべつのごま和え 大根とえのきの味噌汁 いよかん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／食パン(市販品)／有塩バター	牛乳／豚中製種モモ(脂身付き)／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	玉葱／にんじん／しょうが／キャベツ／だいこん／えのきたけ／いよかん	フレンチトースト 牛乳	
19 木	わかめごはん 白身魚の西京焼き 春野菜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／有塩バター／薄力粉	ヨーグルト(ドリップ付)／わかめ／みそ／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／玉葱／いちご／バナナ／レモン	バナナケーキ 牛乳	
20 金	タンメン風うどん 肉じゃが フルーツポンチ	うどん(ゆで)／ごま油／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／豚モモ(脂身付き)／焼き豚	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／りよくとうもろやし／ねぎ／玉葱／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／もも(缶詰果肉)	チャーシューむすび 牛乳	
21 土	卵とジャムのサンド ツナサラダ コンソメスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／ケーキドーナツ	豆乳／卵／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／バナナ	ドーナツ 牛乳	
23 月	三色丼 野菜の味噌マヨネーズ和え わかめとコーンのスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／プレミックス粉(おつけ用)／メープルシロップ／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／ロースハム／米みそ(淡色辛みそ)／わかめ	さやいんげん／ほうれんそう／にんじん／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホール)	ホットケーキ 牛乳	
24 火	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き カリフラワーサラダ 野菜スープ バナナ	ロールパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／ロースハム／かつお加工品(かつお節)／牛乳	野菜ジュース／パセリ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／玉葱／セロリー／バナナ	おかかむすび 牛乳	
25 水	ごはん ツナ入り厚焼き卵 ふきと野菜の煮物 きやべつと麩の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／卵／きびざとう／焼きふ(板ふ)／ぎょうざの皮／上白糖	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／木綿豆腐／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／こねぎ／ふき／たけのこ(ゆで)／だいこん／キャベツ／いちご／りんご	りんごの揚げパイ 牛乳	
26 木	たけのこごはん かれないの煮つけ ひじきときゅうりの和え物 豆腐と青菜のすまし汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ごま油／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	ヨーグルト(ドリップ付)／油揚げ／かれない／干ひじき(ひやしき、乾)／しらす干し(半乾燥品)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／しょうが／きゅうり／ほうれんそう／いよかん	シュガートースト 牛乳	
27 金	カレーライス 大根のフレンチサラダ ちんげん菜のスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／きびざとう／ごま油／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ／卵／焼き竹輪／あおのり／かつお加工品(かつお節)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホール)／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／りよくとうもろやし／キャベツ	お好み焼き 牛乳	
28 土	なすのミートスパゲッティ エッグサラダ わかめスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／クロワッサン	豆乳／豚ひき肉／粉チーズ／卵／ロースハム／わかめ／牛乳	玉葱／なす／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／にんじん／ねぎ／バナナ	ミニクロワッサン 牛乳	

\* 入園・進級おめでとうございます \*

和食を中心とした献立で、食べることの楽しさを伝えていきたいと考えています。  
保護者の方にも、毎日の食事の参考になれば幸いです。  
今年度一年間、よろしくお願致します。



\* 材料の都合により、献立が変更になる可能性があります。 \*