



献立表



月	火	水	木	金	土
	1日 ポークビーンズ 豚肉・大豆・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・三温糖・塩・油 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 磯辺和え チンゲン菜・カリフラワー・ごぼう・人参・焼きのり・しょうゆ スープ もやし・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ アップルシナモンパン 牛乳 食パン・りんご・三温糖・シナモン	2日 白身魚のごま焼き 白身魚・ごま・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 かぼちゃ煮 かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 レモンサラダ キャベツ・ブロッコリ(赤)・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・オリーブ油・レモン果汁 みそ汁 人参・エリンギ・小松菜・みそ	3日 鶏肉の黒酢焼き 鶏むね肉・三温糖・しょうゆ・黒酢 ベーコン炒め ベーコン・かぶ・パプリカ(黄)・コーン・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・油 マヨレサラダ ブロッコリー・白菜・人参・しょうゆ・マヨレ 清汁 さつまいも・なす・チンゲン菜・しょうゆ・塩 鮭おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米	4日 さばのみぞれあんかけ 鯖・塩麹・大根・豆腐・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 中華風炒め 玉ねぎ・れんこん・ごぼう・しょうゆ・三温糖・ごま油 酢の物 ほうれん草・人参・もやし・ずし酢・酢・三温糖・しょうゆ みそ汁 油揚げ・キャベツ・水菜・みそ	5日 甘みそ炒め丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・小松菜・しょうゆ・みりん・酒・赤みそ・ごま油・片栗粉 清汁 かぼちゃ・鮭・しょうゆ・塩 せんべい きなこ・せんべい
7日 夕焼けごはん 玉ねぎ・人参・ちりめんじゃこ・油・しょうゆ・みりん・塩・七分付米 鶏肉の竜田焼き 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 中華和え キャベツ・えのき・さつまいも・しょうゆ・ごま油・塩 清汁 豆腐・白菜・しょうゆ・塩 レモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・レモン果汁・牛乳・無塩バター・スキムミルク	8日 白身魚の和風あんかけ 白身魚・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・三度豆・しょうゆ・みりん・塩 なす炒め なす・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油 黒酢和え 小松菜・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 みそ汁 かぶ・チンゲン菜・わかめ・みそ	9日 厚揚げの味噌煮 厚揚げ・豚ミンチ・白ねご・生姜・みそ・赤みそ・しょうゆ・三温糖・酒・油 さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・シナモン かつお和え ほうれん草・大根・人参・しょうゆ・かつお スープ レタス・ベーコン・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ ぶどうゼリー 梨 牛乳 ぶどうジュース・三温糖・寒天・水	10日 鶏肉のオープン焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・三温糖・ごま・パプリカ・油 切干大根のツナ炒め 切干大根・人参・しめじ・ツナ・三温糖・しょうゆ・油 マカロニサラダ マカロニ・白菜・パプリカ・マヨレ・塩 みそ汁 里芋・キャベツ・玉ねぎ・みそ	11日 鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 ラタトゥイユ なす・れんこん・玉ねぎ・ホルトマト・三温糖・塩・オリーブ油 和風サラダ ブロッコリー・人参・チンゲン菜・三温糖・しょうゆ・油 清汁 じゃがいも・なめこ・ほうれん草・しょうゆ・塩	12日 運動会 お弁当日
14日 国民の休日	15日 鶏手羽元の梅照り焼き 鶏手羽元・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 白サツと煮 白菜・玉ねぎ・みりん・しょうゆ・片栗粉 カレーサラダ 小松菜・えのき・人参・酢・三温糖・油・しょうゆ・カレー粉 みそ汁 鮭・しめじ・ねご・みそ じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨレ・バター粉	16日 さわらの塩焼焼き 鯖・塩麹・しょうゆ・三温糖・片栗粉 炒り豆腐 水揚げ豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・油・三温糖・しょうゆ・片栗粉 マリネ ほうれん草・ブロッコリー・人参・オリーブ油・塩・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・しょうゆ・塩	17日 わかめごはん わかめ・大根・しょうゆ・七分付米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 ごま和え キャベツ・さつまいも・人参・パプリカ・ごま・しょうゆ・かつお・三温糖 スープ なす・もやし・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	18日 豚肉の角煮風 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 ケチャップ炒め れんこん・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 納豆和え ひわわ・納豆・白菜・小松菜・人参・白ねぎ・しょうゆ・かつお みそ汁 じゃがいも・レタス・ほうれん草・みそ ビスケットスコーン 牛乳 強力粉・小麦粉・卵・三温糖・塩・無塩バター・油・牛乳	19日 運動会予備日 豚丼 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうゆ・みりん・酒・油・七分付米 清汁 キャベツ・大根・しょうゆ・塩 19日に運動会がある場合はお弁当日になります。
21日 中華風まぜご飯 れんこん・コーン・パプリカ・しょうゆ・みりん・ごま油・七分付米 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩麹・マヨレ・しょうゆ・パセリ粉 ゆかり和え さつまいも・小松菜・人参・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 白菜・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩 オレンジケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・スキムミルク・牛乳・マーマレード	22日 かせお弁当日 炊き込みごはん しめじ・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 豚肉のみそ炒め 豚肉・玉ねぎ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・片栗粉 じゃこ和え 長芋・キャベツ・人参・しょうゆ・ちりめんじゃこ スープ もやし・かぶ・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コンスタートチ	23日 白身魚の磯辺焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 こんにゃく炒め こんにゃく・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・油 さっぱりサラダ 白菜・れんこん・大根・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・塩 みそ汁 里芋・えのき・小松菜・みそ シリアルバー 柿 牛乳 コーンフレーク・オートミール・三温糖・油・水・小麦粉	24日 さら・たいようお弁当日 豆腐の肉野菜あんかけ 水揚げ豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉 もやしのカレー炒め もやし・パプリカ(黄)・ピーマン・しょうゆ・三温糖・カレー粉・油 ごまマヨ和え ほうれん草・かぶ・人参・マヨレ・しょうゆ・ごま 清汁 じゃがいも・レタス・カイツ・大根・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	25日 お誕生会 おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・ちりめんじゃこ・水菜・三温糖・しょうゆ・塩・ずし酢・酢・三温糖・七分付米 チキンカツ 鶏むね肉・塩麹・しょうゆ・みりん・パン粉・油 柿サラダ チンゲン菜・カリフラワー(株)・パプリカ(赤)・コーン・玉ねぎ・しょうゆ・レモン果汁・油・塩 みそ汁 キャベツ・大根・ごぼう・みそ さつまいもケーキ 牛乳 さつまいも・小麦粉・卵・三温糖・油・豆乳・酢・塩・シナモン	26日 ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・スパゲティ・ホルトマト・塩・ケチャップ・油・七分付米 清汁 豆腐・なめこ・しょうゆ・塩 せんべい きなこ・せんべい
28日 辛ごはん さつまいも・塩・酒・黒ごま・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼちゃ果汁・油 ツナ和え キャベツ・大根・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖・塩・オリーブ油 清汁 鮭・レタス・しょうゆ・塩 抹茶マフィン 牛乳 小麦粉・抹茶・卵・三温糖・油・牛乳・スキムミルク	29日 鮭のホイル焼き 生鮭・えのき・エリンギ・しょうゆ・三温糖・酒 煮豆 水菜・大豆・玉ねぎ・人参・昆布・三温糖・しょうゆ 春雨サラダ 白菜・水菜・パプリカ・春雨・酢・ずし酢・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・もやし・チンゲン菜・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	30日 豚肉の韓国風炒め 豚肉・玉ねぎ・にら・生姜・三温糖・しょうゆ・ごま油 あらめ煮 あらめ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ マヨサラダ 小松菜・ブロッコリー・人参・マヨレ・しょうゆ 清汁 油揚げ・キャベツ・わかめ・しょうゆ・塩 焼き芋 柿 牛乳 焼き芋・柿 さつまいも	31日 さら・たいようお弁当日 さわらのごま焼きサクサク 鯖・塩麹・ウスターソース・マヨレ・ごま・パン粉・油 大根の煮物 大根・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 梅和え ほうれん草・長いも・パプリカ・梅肉・三温糖・しょうゆ スープ かぶ・れんこん・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ もちもちみそおにぎり りんご 牛乳 七分付米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳 主食 七分付米

※材料の都合により献立の変更もあります