

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ
4日(土)	ツナピラフ ポテトサラダ ひじきの酢の物 わかめスープ フルーツ	米 ツナ缶 玉ねぎ グリンピース (鶏がらだし ケチャップ こしょう 油) じゃが芋 人参 コーン (塩 マヨネーズ) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) わかめ もやし しいたけ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)	20日(月)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 塩昆布の玉子焼き 白菜のごま和え しめじの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (砂糖 醤油 みりん しょうが かつおだし) 卵 塩昆布 (醤油 かつおだし) 白菜 人参 (醤油 砂糖 みりん ごま) しめじ わかめ 玉ねぎ 豆腐 (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 南瓜のスコーン 南瓜 マーガリン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
6日(月)	ごはん 鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮 キャベツのごま和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) さつま芋 (砂糖 レモン果汁) キャベツ 人参 (醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ えのき わかめ (味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	21日(火)	ごはん カレイの煮付け じゃが芋のそぼろあんかけ ひじきの甘酢和え 玉子のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (醤油 砂糖 みりん しょうが) じゃが芋 グリンピース 鶏ひき肉 (砂糖 醤油 塩 油 かつおだし 片栗粉) ひじき 人参 コーン (酢 醤油 砂糖 ごま) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
7日(火)	ごはん カレイの煮付け じゃが芋のそぼろあんかけ ささみとわかめの酢の物 玉子のすまし汁 フルーツ	米 カレイ 三度豆 (醤油 砂糖 みりん しょうが) じゃが芋 グリンピース 鶏ひき肉 (砂糖 醤油 塩 油 かつおだし 片栗粉) ささみ きゅうり キャベツ わかめ (醤油 砂糖 酢 ごま油) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク 七草がゆ 米 七草 しらす 大根 かぶ 塩 のり かつおだし	22日(水)	パン きこのクリームシチュー ゆで卵 スパゲティ-サラダ ブロッコリーのごま油風味 フルーツ	ロールパン 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム グリンピース (牛乳 塩 鶏がらだし 生クリーム 上新粉 こしょう) 卵 スパゲティ- ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) ブロッコリー (塩 ごま油) フルーツ	ミルク 五平餅 米 味噌 砂糖 ごま油 ごま
8日(水)	ビーフカレー ゆで卵 スパゲティ-サラダ もやしスープ フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム (塩 こしょう カレールウ 油) 卵 スパゲティ- ハム 人参 キャベツ きゅうり (青じそドレッシング) もやし えのき わかめ (醤油 鶏がらだし 塩) フルーツ	ミルク おふラスク ふ マーガリン 砂糖 牛乳	23日(木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘露煮 大根のマヨサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 鮭 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき (味噌 砂糖 みりん 醤油 マーガリン) 南瓜 グリンピース (醤油 砂糖 かつおだし) 大根 人参 (かつお節 醤油 マヨネーズ) ふ えのき 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト スキムミルク 油
9日(木)	ごはん 鮭の照り焼き きんとん 紅白サラダ 雑煮 フルーツ	米 鮭 (醤油 みりん 砂糖) さつま芋 (パイン缶) 大根 人参 (かつお節 醤油 マヨネーズ) 鶏もも肉 人参 ほうれん草 かまぼこ (醤油 塩 白玉粉 豆腐 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)	24日(金)	ごはん 煮込みハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のごま酢 ポトフ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ (油 卵 パン粉 牛乳 片栗粉) 塩 こしょう ソース ケチャップ 砂糖 トマト缶 コンソメ) 南瓜 (砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 (コンソメ 塩 こしょう) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア
10日(金)	ごはん 煮込みハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のごま酢 ポトフ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ (油 卵 パン粉 牛乳 片栗粉) 塩 こしょう ソース ケチャップ 砂糖 トマト缶 コンソメ) 南瓜 (砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン (酢 醤油 砂糖 ごま) ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 (コンソメ 塩 こしょう) フルーツ	ミルク マーブルケーキ マーガリン 砂糖 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ココア	25日(土)	中華丼 煮卵 磯和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 白菜 人参 干しいたけ ビーマン 玉ねぎ (鶏がらだし しょうが 砂糖 醤油 塩 こしょう ごま油 しいたけだし汁 片栗粉) 卵 (みりん 醤油) しらす キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) 豆腐 人参 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)
11日(土)	中華丼 煮卵 磯和え 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 白菜 人参 干しいたけ ビーマン 玉ねぎ (鶏がらだし しょうが 砂糖 醤油 塩 こしょう ごま油 しいたけだし汁 片栗粉) 卵 (みりん 醤油) しらす キャベツ きゅうり (酢 醤油 砂糖 のり) 豆腐 人参 青ねぎ (塩 醤油 鶏がらだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)	27日(月)	ごはん すき焼き風煮物 ひじきの玉子焼き キャベツのツナサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 焼き豆腐 白滝 白菜 しいたけ 大根 人参 白ねぎ (醤油 砂糖 みりん) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク さつま芋焼きもち さつま芋 砂糖 白玉粉
14日(火)	ごはん すき焼き風煮物 ひじきの玉子焼き キャベツのツナサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 焼き豆腐 白滝 白菜 しいたけ 大根 人参 白ねぎ (醤油 砂糖 みりん) 卵 ひじき (砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶 (塩 こしょう マヨネーズ) えのき 玉ねぎ 青ねぎ (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク さつま芋焼きもち さつま芋 砂糖 白玉粉	28日(火)	ごはん 白身魚のあんかけ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ (砂糖 醤油 酢 油 片栗粉) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (醤油 酢 砂糖 ごま油 のり) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 鶏がらだし 醤油) フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 生クリーム
15日(水)	ごはん 白身魚のあんかけ 粉ふき芋 小松菜のナムル 中華風卵スープ フルーツ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ (砂糖 醤油 酢 油 片栗粉) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (醤油 酢 砂糖 ごま油 のり) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (塩 鶏がらだし 醤油) フルーツ	ミルク ぜんざい 豆腐 白玉粉 小豆 砂糖 塩	29日(水)	ごはん 豚肉と大根の煮物 しらすの玉子焼き ひじきとえのきの酢の物 根菜の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 大根 人参 三度豆 厚揚げ (砂糖 醤油 みりん 塩 油 かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) ごぼう 人参 玉ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 水ようかん 小豆 砂糖 寒天
16日(木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 しらすの玉子焼き ひじきとえのきの酢の物 根菜の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 大根 人参 三度豆 厚揚げ (砂糖 醤油 みりん 塩 油 かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) ごぼう 人参 玉ねぎ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク プリン 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	30日(木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の煮物 小松菜のお浸し きのこの赤だし フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 大豆 ひじき 人参 三度豆 (砂糖 醤油 みりん ごま油 かつおだし) 小松菜 人参 (みりん 醤油 かつお節) えのき なめこ わかめ (塩 醤油 赤味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク アップルパイ りんご 砂糖 パイ皮 卵
17日(金)	鮭おにぎり さつま芋の甘煮 小松菜のごま和え すいとん フルーツ	米 鮭 (のり) さつま芋 (砂糖) 小松菜 人参 コーン (醤油 砂糖 ごま) 鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 れんこん 青ねぎ 油揚げ (豆腐 白玉粉 塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 油 ソース 塩 こしょう かつお節 青のり	31日(金)	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 ひじきの酢の物 のっぺい汁 フルーツ	米 鯖 (砂糖 みりん しょうが 味噌) さつま芋 (砂糖) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) 鶏もも肉 里芋 人参 れんこん (塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉 豆腐 油
18日(土)	親子丼 南瓜のいとこ煮 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 かまぼこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 卵 (醤油 みりん 砂糖 塩 しいたけだし汁 かつおだし) 南瓜 小豆 (醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参 (かつお節 醤油 みりん) わかめ 豆腐 しめじ (醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)				



※離乳食献立表は、個別に配布しています。  
 ※延長保育のおやつは、お菓子になります。  
 ※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

※マーカ-線は、除去している食材です。  
 ※青色の記載は、献立変更している所及び、追加食材です。

