


日曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後
1 土	【星組・試食会】 彩りごはん のっぺい汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 さとう 油 さといも かたくり粉	ツナ缶 刺身みのり 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう 干し椎茸 ほうれんそう だいこん こんにんじん	牛 乳 おかき	
3 月	かぼちゃのそぼろ煮 ゴマあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	鶏ひき肉 削り節 ちくわ	しょうが かぼちゃ たまねぎ こんにんじん グリンピース(冷凍) ほうれんそう キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 かりんとう
4 火	肉と野菜のみそ炒め 中華スープ レーズンロール	レーズンロール さとう ごま油 油	豚もも肉 豆腐	しょうが 青ピーマン 生椎茸 キャベツ にんじん もやし だけのこ缶 なす くらげ	牛 乳 あられ	あじさいミルク クッキー
5 水	煮魚(ごぼう) みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 高野豆腐 削り節	しょうが ごぼう しめじ さやえんどう	牛 乳 クラッカー	野菜果汁 塩せんべい
6 木	ししゃもフライ 合わせみそ汁 ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) 油	ししゃも 卵 油揚げ 豆腐 削り節	キャベツ えのきたけ こまつな	牛 乳 パイ菓子	カルピスソー チーズ菓子
7 金	ツナサラダサンド ミネストローネ 発酵乳 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	ツナ缶 ロースハム 発酵乳	赤ピーマン たまねぎ コーン缶 トマト グリンピース(冷凍) パセリ にんじん スズキーニ セロリー	牛 乳 おこし	牛 乳 ラスク
8 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 塩せんべい	
10 月	【時の記念日・行事食】 時計ごはん 合わせみそ汁 ツナあえ ごはん	米 油 さとう かたく り粉 ごま油	豚ひき肉 生わかめ 削り節 ツナ缶	しょうが にんじん グリンピース(冷凍) たまねぎ だいこん 葉ねぎ ほうれんそう もやし コーン缶	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 ワッフル 
11 火	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 油揚げ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ なす 葉ねぎ	牛 乳 おかき	豆 乳 小麦胚芽クッキー
12 水	鶏肉のコトコト煮 かき玉汁 ごはん	米 さとう かたくり粉	鶏もも肉 うすら卵 ちくわ 卵 削り節	だいこん しょうが にんにく にんじん しめじ たまねぎ みつば	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ピザ風蒸しパン
13 木	パンプキンカレー ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ しょうが りんご たまねぎ きゅうり にんじん/パセリ コーン缶 かぼちゃ グリンピース	フルーツゼリー	お 茶 ごまみそだんご
14 金	ごぼう入り肉だんご 玉米湯(1食-2食) ミルクロール	ミルクロール ごま油 かたくり粉 油 さとう	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	しょうが ごぼう もやし クリームコーン缶 たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	豆乳ヨーグルト ウエハース
15 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ 				牛 乳 のり巻きせんべい	
17 月	かぼちゃのそぼろ煮 ゴマあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	鶏ひき肉 削り節 ちくわ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ほうれんそう キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 かりんとう
18 火	あじのトマトソース添え キャベツのミルクスープ バターロール	バターロール 小麦粉 油 じゃがいも	あじ フィンナー 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト缶(ホール) パセリ キャベツ にんじん グリンピース	牛 乳 コーンフレーク	オレンジジュース ビスケット
19 水	煮魚(ごぼう) みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 高野豆腐 削り節	しょうが ごぼう しめじ さやえんどう	牛 乳 クラッカー	野菜果汁 塩せんべい
20 木	【誕生会】手巻きちらし ささみのゆかり揚げ すまし汁 ごはん	米 さとう 小麦粉 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ 焼きのり 鶏肉ささ身 スキムミルク 卵削り節	にんじん かんぴょう(乾) 干し椎茸 さやいんげん ゆかり粉 キャベツ たまねぎ みつば	牛 乳 フルーツゼリー	紅 茶 ケーキ
21 金	ツナサラダサンド ミネストローネ 発酵乳 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	ツナ缶 ロースハム 発酵乳	赤ピーマン たまねぎ コーン缶 トマト グリンピース(冷凍) パセリ にんじん スズキーニ セロリー	牛 乳 おこし	牛 乳 ラスク
22 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 塩せんべい	
24 月	焼きそば わかめスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油 白ごま	豚もも肉いか あおのり 花かつお 生わかめ ベーコン 味付け煮干	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ もやし	牛 乳 ビスケット	メロン類 ごませんべい
25 火	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 油揚げ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ なす 葉ねぎ	牛 乳 おかき	豆 乳 小麦胚芽クッキー
26 水	鶏肉のコトコト煮 かき玉汁 ごはん	米 さとう かたくり粉	鶏もも肉 うすら卵 ちくわ 卵 削り節	だいこん しょうが にんにく にんじんしめじ たまねぎ みつば	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ピザ風蒸しパン
27 木	パンプキンカレー ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ しょうが りんご たまねぎ きゅうり にんじん パセリ コーン缶 かぼちゃ グリンピース	フルーツゼリー	お 茶 ごまみそだんご
28 金	ごぼう入り肉だんご 玉米湯(1食-2食) ミルクロール	ミルクロール ごま油 かたくり粉 油 さとう	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	しょうが ごぼう もやし クリームコーン缶 たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	豆乳ヨーグルト ウエハース
29 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 のり巻きせんべい	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

