

日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	
		熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える				熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える		
1 (月)	チャーハン	米	70	豚肉	35	玉ねぎ	20	グリーンピース	2	人参	10	野菜煮ハン ホットケーキミックス 野菜ジュース、砂糖
	小松菜とシラスのナムル			しらす	1	小松菜	45	人参	10			
	春雨スープ	春雨	4	わかめ	0.3	コーン	3					
	グレープフルーツ					グレープフルーツ	30					
2 (火)	ご飯	米	70									フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂糖 みかん缶 ストロベリーソース
	さわらのパン焼焼き 大豆とひじきの煮物			さわら	60	大豆	10	にんじん	10	キヌサヤ	2	
	大根の味噌汁			大根	ねぎ	3	大根	ねぎ	15			
	オレンジ					オレンジ	30					
6 (土)	ご飯	米	70									おかし アンパンマンソフト せんべい
	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物			鶏肉	80	高野豆腐	10	人参	10	いんげん	3	
	わかめのすまし汁			わかめ	0.5	玉ねぎ	15	ねぎ	3			
	りんご					りんご	30					
8 (月)	ご飯	米	70									マカロニきな粉 マカロニ、砂糖 きな粉
	金平風煮	じゃがいも	30	鶏肉	30	人参	20	ごぼう	20	グリーンピース	5	
	ブロッコリーサラダ					ブロッコリー	40	人参	10			
	白菜のすまし汁					白菜	15	小松菜	8	オレンジ	30	
9 (火)	ご飯	米	70									おかし 前田のクラッカー
	たらの煮つけ ほうれん草の和え物			たら	60	ほうれん草	25	白菜	25	人参	5	
	もやしの味噌汁			豆腐	15	もやし	10	ねぎ	3	バナナ	40	
	バナナ					バナナ	40					
10 (水)	ご飯	米	70									おかし マリービスケット
	鶏肉の旨辛炒め			鶏肉	45	人参	15	しめじ	15	玉ねぎ	30	
	いんげんのごま和え			ちくわ	7	いんげん	35	人参	8			
	マカロニスープ	マカロニ	8			玉ねぎ	8	コーン	4	グレープフルーツ	30	
11 (木)	ご飯	米	70									牛乳寒天 牛乳、砂糖、寒天 ブルーベリーソース
	鶏肉の生巻焼き 人参とツナの炒め物			鶏肉	60	人参	40	ツナ	8	人参	20	
	ほうれん草の味噌汁			きざみ揚げ	8	ほうれん草	20	オレンジ	30			
	バナナ					バナナ	40					
12 (金)	わかめおにぎり	米	40	わかめ	0.2							シュガートースト 食パン、バター 砂糖
	醤油ラーメン	ラーメン	120	鶏肉	35	キャベツ	20	玉ねぎ	20	人参	5	
	ひじきのマヨサラダ	マヨネーズ	8	ひじき	2.5	人参	10	コーン	8	いんげん	8	
	バナナ					バナナ	40					
13 (土)	豚丼	米	70	豚肉	40	玉ねぎ	30	干しいたけ	0.3			おかし 小魚家族
	もやしの和え物			もやし	35	人参	10	コーン	8	ほうれん草	8	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	20	きざみ揚げ	4	ねぎ	1	りんご	30			
	りんご					りんご	30					
15 (月)	ご飯	米	70									おかし 野菜クラッカー
	さわらのごまだれ焼き 大根とちくわの煮物			さわら	60	大根	40	人参	10	キヌサヤ	4	
	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草	16	玉ねぎ	10	オレンジ	30			
	オレンジ					オレンジ	30					
16 (火)	ご飯	米	70									フルーチェ (いちご)
	照り焼きハンバーグ	合挽	55	人参	12	人参	20	ブロッコリー	2	コーン	2	
	ブロッコリーの和え物					ブロッコリー	30	人参	10	コーン	2	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	40	ウインナー	10	玉ねぎ	20	人参	20	白菜	5	
17 (水)	ご飯	米	70									ピザパン 食パン、ツナ 玉ねぎ、チーズ
	そばろ丼			鶏肉	40	玉ねぎ	20	人参	10	コーン	10	
	胡瓜とわかめの酢の物			わかめ	0.5	胡瓜	40	鶏ささみ	10			
	小松菜のすまし汁					小松菜	16	人参	6	オレンジ	30	

★乳児は10時におやつがあります。

★食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

★材料(食品名)の中には、調味料は記載しておりません。

