



* 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1 木	ごはん(強化米) さばのマグロ巻き 野菜炒め(ペーパン) スライストマト とうがん汁 果物	パナナ サーティーンダギー(フレーク) ミルク	さば(生) ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 白ゴマ	キヤベツ、人参、小松菜、トマト、とうがん、ネープル	20 火	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ ゴーヤー豆腐チャンプルー みそ汁 果物	ネープル アイスクリーム ウエハース	精白米 白ゴマ	鶏肉(肉となる) 豚肉 △豆腐 わかめ	熱や力となる 精白米 白ゴマ	体の調子をよくする にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、小松菜、えのきだけ、りんご
	♪子どもの日ランチ♪ チキンライス ハンバーグ 豚肉と白菜のスープ フライドポテト 果物	せんべい こいのぼり クッキー ミルク	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやいんげん、玉ねぎ、白菜、小松菜、えのきだけ、パイン		ごはん(強化米) 麻婆なす(豆腐) きゅうりとささみの甘酢 ポテトスープ 果物	★チーズ アップルケーキ ミルク	△豆腐 豚ひき肉 △豆腐 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	なす、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、りんご	
2 金	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ 果物	★チーズ ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、みつば、オレンジ	21 水	焼きそば きびなごの磯辯揚げ 白菜と豆腐のスープ 果物	パナナ みそおにぎり ミルク	豚肉、●竹小町(卵不使用) きびなご、白身魚、△豆腐	▲焼きそば めん	精白米 ごま油 じゃが芋	なす、人参、玉ねぎ、ニラ、白菜、えのきだけ、りんご
	豚肉ビビンバ 揚げゴーヤ(甘醤油) 味噌汁 果物	パナナ ブルーベリー ^{マフィン} ミルク	豚薄切り肉 ●スティックパン	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、にがうり、玉ねぎ、りんご		ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ(カボチャ) レタスと豆腐のスープ 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚肉 △朝ごし豆腐 黒ゴマ わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋	長ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのきだけ、ネープル	
7 水	ごはん(強化米) とうふハンバーグ 人参シリシリ 鶏肉汁汁 果物	胚芽クラッカー ヒラヤーチー ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、人参、ニラ、とうがん、パイン	22 木	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース げんまい棒 ミルク	鶏もも肉	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、パナナ	※食パン、★バター、はちみつ(1歳以上)、レモン
	ちゃんぽん丼 パナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米	キヤベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、ニラ、パナナ		ごはん(強化米) 納豆みそ(ツナ) 魚のカレームニエル 昆布イリチー ^{大根汁} 果物	ピスケット 黒糖アガラサー ミルク	ツナ缶、△ひきわり納豆、白身魚、刻み昆布、豚三枚肉 ▲黒糖アガラサーミックス粉、ごま	精白米 白ゴマ じゃが芋	切干大根 人参 糸こんにゃく 大根 えのきだけ、ネープル	
10 土	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 春雨スープ 果物	ピスケット ちんすこう ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ(みじん) マッシュ、人参、きゅうり、もやし、ほうれん草、干しいたけ、ネープル	23 金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キヤベツのおかかあえ 果物	ネープル いなり風おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ	▲沖縄そば かぼちゃ、きゅうり、みかん缶	精白米、人参、△油揚げ、ごま	※げんまい棒
	ひじきごはん 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	ネープル 蒸し(焼き)芋 ミルク	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 △ゆし豆腐	精白米 糸こんにゃく(1cmカット) 人参 ほうれん草 キヤベツ(茹で添え) りんご	さつま芋		タコライス さつま芋の塩バター煮 鶏と野菜のスープ 果物	★チーズ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ 鶏もも肉 もずく ●竹小町	精白米 さつま芋 ★バター	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ほうれん草、えのきだけ、パイン	
14 水	なすのミートスパゲティ 野菜のツナあえ コーンスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ	玉ねぎ、なす、人参、しめじ、キヤベツ、きゅうり、オクラ、Hコーン缶、Cコーン缶、パイン	24 土	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	パナナ カリカリ小魚 パナナ ミルク	豚レバー、 ●卵、豚肉、●竹小町(卵不使用)、もずく、△朝ごし	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、パナナ	煮干し、ごお、青のり
	♪お弁当会♪	パナナ ミニクリームパン ミルク	ミニクリームパン	●	●		ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ハム) 果物	せんべい ひじきおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	△ロールパン (超熟) ごま油 じゃが芋	キヤベツ、レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、じめじ、Hコーン缶	精白米、△油揚げ、ひじき、人参、ニラ
16 金	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	せんべい バーステーキ ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃがいも 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ピーマン、バナナ	30 金	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ニラ	※あんパン
	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	亀の甲せんべい	精白米 ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、バナナ		ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ハム) 果物	せんべい ひじきおにぎり ミルク	△ロールパン (超熟) ごま油 じゃが芋	キヤベツ、レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、人参、じめじ、Hコーン缶	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ニラ	
19 月	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) スライストマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー さつま芋蒸しパン ミルク	△ひきわり 納豆 豚肉 白身魚	精白米 じゃが芋 さつま芋(蒸 or 煎)	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、トマト、とうがん、パイン、レーズン		鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ニラ	※あんパン

★ 食材アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。

・主なアレルゲン表示… ●卵、★乳製品、▲小麦、△大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)

・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)

・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★ 食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★ 仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

