

日付	献立	材 料 名				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	玄米入りご飯、ハンバーグ、ひじき煮物、小松菜ナムル、みそ汁(豆腐、なめこ、ねぎ)、みかん	七分つき米、小麦粉、玄米、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、りんご、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、ひじき、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、白こしょう	ちんすこう 牛乳(幼)、りんご
02火	ごま塩ご飯、さば竜田揚げ、蓮根きんぴら、かぶ甘酢和え、みそ汁(キャベツ、生揚げ)、バナナ	七分つき米、小麦粉、強力粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、れんこん、りんご、かぶ、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、黒ごま、カットわかめ、しょうが、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	切干大根おやき 牛乳(幼)、りんご
03水	玄米入りご飯、鶏肉バーベキューソース、紅白煮、キャベツサラダ、みそ汁(かぶ、しめじ)、みかん	七分つき米、じゃがいも、玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、バナナ、かぶ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、すりごま	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、すし酢、食塩	五平もち 牛乳(幼)、バナナ
04木	玄米入りご飯、鮭塩焼き、筑前煮、きのこサラダ、みそ汁(里芋、長ねぎ、油揚げ)、みかん	七分つき米、さといも、小麦粉、玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、りんご、板こんにゃく、レタス、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、すし酢、食塩、シナモン	人参ケーキ 牛乳(幼)、りんご
05金	玄米入りご飯、麻婆豆腐、金時豆煮、アスパラおほか和え、みそ汁(ベーコン、もやし)、みかん	七分つき米、米粉、砂糖、玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、いんげんまめ(乾)、豚肉(肩ロース)、か	みかん、バナナ、緑豆もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、にら、しょうが、干しいたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、すし酢、しょうゆ、食塩	米粉チヂミ 牛乳(幼)、バナナ
06土	五目焼きそば、ウインナーソーテー、きゅうりスティック、バナナ	焼きそばめん、砂糖、なたね油	ウインナーソーセージ、豚ひき肉	りんご濃縮果汁、バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、ピーマン、にんじん、粉かんでん	ウスターソース、食塩	りんごゼリー 麦茶、せんべい
08月	玄米入りご飯、豚肉生姜焼き、こんにゃく金平、マカロニサラダ、みそ汁(小松菜 生揚げ ごと)、みかん	七分つき米、マカロニ、玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	みかん、板こんにゃく、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、すし酢、本みりん、酢、食塩、白こしょう	きつねおにぎり 牛乳(幼)、りんご
09火	納豆ご飯、さわら西京焼き、切り昆布煮物、ほうれん草とコーンのツナナムル、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ)、バナナ	七分つき米、米粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さわら、納豆、油揚げ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ	みかん、バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、すし酢、ドライイースト、食塩	米粉パン 牛乳(幼)、みかん
10水	玄米入りご飯、鶏照り焼き、五目豆、キャベツごま酢和え、みそ汁(じゃが芋、長ねぎ、油揚げ)、バナナ	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)	バナナ、りんご、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、ねりごま、しょうが、こんぶ(煮物用)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、食塩	おからドーナツ 牛乳(幼)、りんご
11木	たけのこご飯、車麩から揚げ、大根のそぼろ煮、小松菜磯辺和え、春雨スープ、みかん	七分つき米、小麦粉、強力粉、片栗粉、はるさめ、焼ふ(車ふ)、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、油揚げ、かつお節	みかん、だいこん、りんご、緑豆もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、はくさい、ねぎ、いんげん、にんにく、しょうが、焼きのり、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	たらし焼き 牛乳(幼)、りんご
12金	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮、さつま芋オレンジ煮、白菜お浸し、みそ汁(かぶ、生揚げ)、バナナ	七分つき米、さつまいも(皮付)、小麦粉、なたね油、砂糖、玄米、片栗粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、バナナ、ほうれんそう、かぶ、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、白こしょう、食塩	ココア蒸しパン 牛乳(幼)、みかん
13土	豚丼、ひじき煮物、ブロッコリー和え、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油	豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ホットケーキ 麦茶、りんご
15月	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め、さつま芋甘煮、もやし塩麴和え、みそ汁(豆腐、長ねぎ、わかめ)、みかん	七分つき米、干しうどん、さつまいも(皮付)、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、緑豆もやし、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しょうが、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	きつねうどん 牛乳(幼)、りんご
16火	玄米入りご飯、さばみそ煮、新じゃが揚げ煮、切干大根ハリハリ漬、すまし汁(麩、長ねぎ、ほうれん草)、バナナ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖、玄米、片栗粉、焼ふ	牛乳、さば、豆乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩	おからスコーン 牛乳(幼)、みかん
17水	カレーライス、フレンチサラダ、福神漬、りんごジュース(幼)、みかん	七分つき米、じゃがいも、黒砂糖、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	みかん、バナナ、たまねぎ、りんご、だいこん、レタス、にんじん、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	カレールウ、すし酢、しょうゆ	黒糖くずもち 牛乳(幼)、バナナ
18木	ひじきご飯、いわし団子、切干大根煮物、ゆでそら豆、みそ汁(里芋、長ねぎ、生揚げ)、みかん	七分つき米、小麦粉、さといも、発芽玄米、砂糖、黒砂糖、なたね油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、生揚げ、いわし、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、りんご、そらまめ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	焼きまんじゅう 牛乳(幼)、りんご
19金	玄米入りご飯、鶏ウイングさつぱり煮、たけのこ天ぷら、白菜サラダ、きのこ汁(みそ)、みかん	食パン、七分つき米、小麦粉、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏手羽元、しらす干し、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	みかん、りんご、はくさい、たけのこ、えのきたけ、なめこ、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、すし酢、食塩	じゃこトースト 牛乳(幼)、りんご
20土	うどん、肉じゃが、ブロッコリー和え、バナナ	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	豆乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	蒸しパン 麦茶、みかん
22月	玄米入りご飯、自身魚きのこソース、ごまごぼう、豆サラダ、みそ汁(かぶ、油揚げ)、みかん	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆	みかん、りんご、ごぼう、かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、しめじ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、エリンギ、ピーマン、すりごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、すし酢、洋風だしの素	トスパゲティー 牛乳(幼)、りんご
23火	パン・ロールパン、ポークビーンズ、かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え、みかん	ロールパン、七分つき米、もち米、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、豆乳、かつお節	みかん、日本かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、エリンギ	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	焼きおにぎり 牛乳(幼)、りんご
24水	グリーンピースご飯、鮭パン粉焼き、高野豆腐煮、春雨サラダ、みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、わかめ)、バナナ	七分つき米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、玄米、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、りんご、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんにく、ごま、カットわかめ、グリーンピース、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	マカロニきな粉 牛乳(幼)、りんご
25木 誕生日会	型抜きご飯、鶏から揚げ、ナポリタン、スナックエンドウおほか和え、ミニトマト(幼)、すまし汁(たけのこ・わかめ)、いち	七分つき米、小麦粉、マカロニ、発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、かつお節	みかん、いちご、ミニトマト、スナックエンドウ、たけのこ、コーン(冷凍)、にんにく、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	プチパンケーキ 牛乳(幼)、みかん
26金	玄米入りご飯、さば塩焼き、人参しりしり、ポテトサラダ、みそ汁(豆腐、玉ねぎ、わかめ)、バナナ	じゃがいも、七分つき米、玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、かつお節	バナナ、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	しょうゆだんご(幼)マカロニきな粉(乳)牛乳(幼)、りんご
27土	トマトスパゲティー、ブロッコリー和え、フルーツポンチ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、もち米	豚ひき肉、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイナップル、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素	焼きおにぎり 麦茶、バナナ
30火	じゃこご飯、蓮根ボール、じゃが芋豆乳煮、白和え、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、バナナ	じゃがいも、七分つき米、食パン、発芽玄米、なたね油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豆乳、生揚げ、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、バナナ、ほうれんそう、れんこん、キャベツ、まいたけ、にんじん、いちごジャム・低糖度、しょうが、ごま、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムサンド 牛乳(幼)、みかん