

| 3歳未満児 |   |                                                                                     |                                                                                     | 全 員 共 通                                                                             |                  |                                                           |                     |                                                                  |                                                                                       |                 |                                     |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| 日     | 曜 | はし<br>スプーン                                                                          | 午前のおやつ                                                                              | 主食                                                                                  | 主菜献立名            | 主菜材料名                                                     | 副菜献立名               | 副菜材料名                                                            |                                                                                       | おやつ             | おやつ材料名                              |
| 1     | 土 |    | 菓子<br>牛乳                                                                            |    | 焼きうどん            | 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ うどん 麺油 ソース 青のり                | しめじと卵のスープ           | しめじ えのき 人参 卵 葱 醤油 コンソメ 煮干                                        |    | 菓子<br>牛乳        | 菓子                                  |
| 3     | 月 |    |    |    | 秋野菜シチュー          | 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 大根 えのき マッシュルーム 生椎茸 バター シチュールー スkimミルク       | シーザーサラダ             | ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 粉チーズ スkimミルク                         |    | ★いりこ大豆<br>牛乳    | 大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油                     |
| 4     | 火 |    |    |    | ほうれん草の卵焼き        | 卵 鶏挽肉 ほうれん草 玉葱 人参 油 砂糖 醤油 ケチャップ レタス                       | ★砂ずりのかぼす和え          | 砂ずり 生姜 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 醤油 かぼす果汁                                     |    | ★うどんかりんとう<br>牛乳 | うどん 麺 油 きな粉 砂糖                      |
| 5     | 水 |    | ちりめん<br>牛乳                                                                          |    | 秋鮭のちゃんちゃん焼き      | 鮭 塩こしょう えのき エリンギ 生椎茸 しめじ 舞茸 キャベツ ごま油 味噌 砂糖                | ひじき煮<br>味噌汁         | 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油<br>大根 人参 南瓜 葱 味噌 煮干                   |                                                                                       | はりはり蒸しパン<br>牛乳  | さつま芋 薄力粉 スkimミルク 豆乳 B・P 砂糖 塩        |
| 6     | 木 |    | ヨーグルト                                                                               |    | ★ごぼうのつくね         | 豚挽肉 ごぼう 玉葱 生姜 卵 片栗粉 醤油 みりん 酒 煮干                           | 胡瓜とちりめんの酢の物         | 胡瓜 ちりめん 人参 わかめ 砂糖 酢 醤油                                           |    | やさいキッシュ<br>牛乳   | ホットケーキミックス 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油 |
| 7     | 金 |    |    |    | 八宝菜              | いか えび 豚肉 玉葱 人参 筍 キャベツ かまぼこ 干し椎茸 いんげん ごま油 醤油 酒 片栗粉         | ほうれん草のおかか和え         | ほうれん草 人参 油揚げ 削り節 砂糖 醤油                                           |    | ★ポリポリせんべい<br>麦茶 | 米 粉チーズ マヨネーズ 青のり ごま ちりめん            |
| 8     | 土 |    | 菓子<br>牛乳                                                                            |    | ちゃんぽん            | 豚肉 人参 玉葱 もやし キャベツ 生椎茸 中華麺 葱 塩 醤油 ごま油                      | さつま芋の甘煮             | さつま芋 砂糖 醤油                                                       |    | 菓子<br>牛乳        | 菓子                                  |
| 11    | 火 |    | ヨーグルト                                                                               |    | 南瓜のグラタン          | 南瓜 ベーコン 玉葱 人参 しめじ コーン缶 油 小麦粉 牛乳 バター スkimミルク 塩こしょう パン粉 チーズ | ツナ大根<br>きのこスープ      | ツナ缶 大根 胡瓜 砂糖 醤油 ごま油<br>えのき 玉葱 卵 葱 醤油 煮干                          |                                                                                       | おからクッキー<br>牛乳   | 米粉 おから B・P 卵 黒ごま 砂糖                 |
| 12    | 水 |    |    |    | 魚の香りパン粉焼き        | さんま 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 パセリ 粉チーズ オリーブ油 レタス                    | マセドアンサラダ            | じゃが芋 胡瓜 人参 ウインナー スkimミルク マヨネーズ                                   |    | カレーピラフ<br>麦茶    | 米 玉葱 人参 ツナ缶 カレー粉 バター 塩              |
| 13    | 木 |    |    |    | ★筑前煮             | 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 里芋 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油             | 青梗菜の納豆和え            | 青梗菜 納豆 人参 砂糖 醤油                                                  |    | きなこ団子<br>牛乳     | 白玉粉 スkimミルク 豆腐 きな粉 砂糖 塩             |
| 14    | 金 |    |    |    | ひじき入り<br>豆腐ハンバーグ | ひじき 豆腐 豚挽肉 人参 玉葱 卵 パン粉 塩こしょう ケチャップ ソース ブロッコリー             | そうめん汁               | そうめん 人参 玉葱 葱 醤油 出し昆布 かつお節                                        |    | ★ちくわの磯辺揚げ<br>牛乳 | ちくわ 小麦粉 卵 青のり 油                     |
| 15    | 土 |   | 菓子<br>牛乳                                                                            |   | ナポリタンスパゲティ       | ウインナー 玉葱 人参 しめじ ピーマントマト スパゲティ ケチャップ バター 粉チーズ              | 青梗菜と卵のスープ           | 青梗菜 玉葱 人参 卵 葱 醤油 コンソメ 煮干                                         |   | 菓子<br>牛乳        | 菓子                                  |
| 17    | 月 |  |  |  | 鶏肉のさっぱり焼き        | 鶏肉 醤油 酢 砂糖 レタス                                            | マカロニサラダ<br>わかめスープ   | マカロニ ベーコン 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スkimミルク<br>わかめ えのき 人参 葱 ごま 醤油 コンソメ 煮干 |                                                                                       | ふかし芋<br>牛乳      | さつま芋 塩                              |
| 18    | 火 |  |  |  | 鯖の味噌煮            | さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干 ごぼう                               | かき玉汁                | 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 卵 ほうれん草 葱 醤油 煮干                                   |  | 納豆入りお好み焼き<br>麦茶 | 小麦粉 豚肉 納豆 キャベツ 卵 葱 ソース 削り節 青のり      |
| 19    | 水 |  | ヨーグルト                                                                               |  | 高野豆腐の卵とじ         | 高野豆腐 卵 豚肉 玉葱 人参 かまぼこ 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油                  | 小松菜のナムル<br>味噌汁      | 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油<br>さつま芋 油揚げ 葱 味噌 煮干                       |                                                                                       | しらすトースト<br>牛乳   | 食パン しらす干し マヨネーズ                     |
| 20    | 木 |  |  |  | ちりめんコロッケ         | ちりめん じゃが芋 チーズ 玉葱 人参 バター 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油                 | キャベツの酢の物            | キャベツ 胡瓜 人参 わかめ かまぼこ 砂糖 酢 醤油                                      |  | あんまん<br>牛乳      | 蒸しパンミックス 小麦粉 スkimミルク 牛乳 ころあん        |
| 21    | 金 |  |  |  | きのこカレー           | 牛肉 玉葱 人参 しめじ えのき じゃが芋 ニンニク バター カレールー スkimミルク              | ★ごぼうサラダ             | ごぼう ハム 胡瓜 人参 スkimミルク マヨネーズ 醤油 ごま                                 |  | アップルパイ<br>牛乳    | パイシート リンゴ バター 砂糖 レモン汁 卵 ビスケット       |
| 22    | 土 | ★ 親 子 遠 足 ★                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                  |                                                           |                     |                                                                  |                                                                                       |                 |                                     |
| 24    | 月 |  | ヨーグルト                                                                               |  | いか入り卵焼き          | 卵 いか 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン クリームコーン缶 塩こしょう 油 ケチャップ レタス           | 胡瓜とささみの<br>ごまドレ和え   | ささみ 胡瓜 人参 ごま マヨネーズ 砂糖 醤油 酢                                       |  | カスタードサンド<br>牛乳  | 食パン 卵 牛乳 バター 砂糖 小麦粉                 |
| 25    | 火 |  |  |  | ぶりの照り焼き          | ぶり 生姜 醤油 砂糖 みりん                                           | 和風サラダ<br>味噌汁        | レタス 胡瓜 人参 ツナ缶 わかめ 砂糖 酢 醤油 油<br>玉葱 油揚げ 葱 味噌 煮干                    |  | 抹茶マドレーヌ<br>牛乳   | ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 抹茶              |
| 26    | 水 |  |  |  | ★ポークビーンズ         | 豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン ケチャップ トマトホール缶 コンソメ              | 春雨の酢の物              | 春雨 ハム 胡瓜 人参 卵 砂糖 酢 醤油 ごま                                         |  | ★もちもち大根<br>牛乳   | 大根 白玉粉 ニラ 油 酢 醤油                    |
| 27    | 木 |  |  |  | とり天              | 鶏肉 生姜 ニンニク 薄口醤油 酒 小麦粉 卵 油                                 | キャベツとかにの甘酢和え<br>味噌汁 | キャベツ かに缶 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油<br>なす 油揚げ 葱 味噌 煮干                         |  | スイートパンプキン<br>牛乳 | 南瓜 レーズン バター 砂糖 牛乳                   |
| 28    | 金 |  | ちりめん<br>牛乳                                                                          |  | なす入り麻婆豆腐         | 豚挽肉 豆腐 なす 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ニンニク 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉           | ★れんこんきんぴら           | れんこん 人参 いんげん ごま油 砂糖 醤油 ごま                                        |  | じゃこおにぎり<br>麦茶   | 米 ちりめん 高菜 油 ごま 醤油                   |
| 29    | 土 |  | 菓子<br>牛乳                                                                            |  | けんちんうどん          | 鶏肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 里芋 うどん 麺 葱 醤油 煮干               | ほうれん草のごま和え          | ほうれん草 人参 砂糖 醤油 ごま                                                |  | 菓子<br>牛乳        | 菓子                                  |
| 31    | 月 |  |  |  | 鯖の南蛮漬け           | さば 塩こしょう 玉葱 人参 胡瓜 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 酢 醤油                       | 南瓜のそぼろ煮             | 南瓜 牛挽肉 いんげん 砂糖 醤油 煮干                                             |  | ポテトサンド<br>牛乳    | 食パン じゃが芋 コーン缶 人参 マヨネーズ              |