

3歳未満児				全 員 共 通							
日	曜	はし 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
2	月		 牛乳		肉団子スープ	鶏ミンチ 生姜 酒 片栗粉 白菜 玉葱 人参 生椎茸 青梗菜 醤油 コンソメ ごま油	ささみの酢の物	ささみ 胡瓜 人参 わかめ レタス 砂糖 酢 醤油		たまごサンド 牛乳	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ
3	火		 牛乳		高野豆腐の五目煮	高野豆腐 鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく かまぼこ いんげん 砂糖 醤油 みりん	オクラとトマトの じゃこ和え	オクラ トマト ちりめん 砂糖 醤油 ごま		メープルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖 卵 豆乳 メープルシロップ
4	水		 牛乳		★いわしの満点揚げ	いわしミンチ 生姜 ちりめん さつま芋 ごぼう 豆腐 葱 卵 青のり ごま 片栗粉 味噌 みりん 醤油 油	錦和え	卵 ハム 人参 胡瓜 春雨 青梗菜 砂糖 酢 醤油		マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
5	木		ヨーグルト		★ 七 夕 会 ★						
6	金		 牛乳		牛肉と野菜の卵とじ	牛肉 卵 人参 玉葱 ごぼう えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油	ちくわと胡瓜のごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま		★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり
7	土				★レクリエーション運動会★						
9	月		ちりめん 牛乳		チーズハンバーグ	合挽肉 玉葱 人参 卵 パン粉 塩こしょう チーズ 油 ケチャップ	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 ベーコン コーン缶 マヨネーズ		ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
10	火		 牛乳		★切干大根のオムレツ	豚挽肉 卵 玉葱 人参 切干大根 筍 干し椎茸 葱 スキムミルク 砂糖 醤油	オクラと人参の おかか和え	オクラ 人参 削り節 醤油		いなりずし 麦茶	油揚げ 砂糖 醤油 米 酢 砂糖
11	水		 牛乳		鰯のトマトソースかけ	あじ 塩こしょう バター トマト 玉葱 ケチャップ ソース パセリ	ほうれん草のソテー すまし汁	ほうれん草 玉葱 人参 ベーコン コーン缶 油 醤油 豆腐 しめじ 人参 葱 醤油 出し昆布 かつお節		かぼちゃパイ 牛乳	餃子の皮 南瓜 砂糖 バター 油
12	木		 牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 玉葱 人参 もやし 豆腐 青梗菜 干し椎茸 ごま油 醤油 酒 鶏ガラスープの素	★めかぶ納豆	めかぶ 納豆 人参 醤油 海苔 ごま		ココアクッキー 牛乳	小麦粉 ココア B・P スキムミルク バター 砂糖 卵
13	金		ヨーグルト		チキン南蛮	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 酢 醤油 卵 玉葱 マヨネーズ レモン汁 パセリ	トマトのサラダ	トマト 胡瓜 しそ 砂糖 醤油 ごま油 ごま		ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
14	土		 牛乳		なす入り ミートスパゲティ	合挽肉 玉葱 人参 なす トマト ピーマン トマトホール缶 バター ケチャップ ソース 砂糖 スパゲティ 粉チーズ	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 えのき 人参 卵 醤油 煮干		菓子 牛乳	菓子
17	火		 牛乳		ほうれん草の卵焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 卵 砂糖 醤油 みりん 油	マセドアンサラダ	じゃが芋 胡瓜 人参 ウインナー コーン缶 マヨネーズ		きなこ団子 牛乳	白玉粉 スキムミルク 豆腐 きな粉 砂糖 塩
18	水		ヨーグルト		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン トマト 油 ケチャップ コンソメ	キャベツのごま和え	キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま		チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ 砂糖 卵 生クリーム 小麦粉 スキムミルク レモン汁 粉砂糖
19	木		 牛乳		鯖の味噌煮	さば 生姜 砂糖 酒 味噌 醤油 みりん 煮干	★五目きんぴら かき玉汁	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 酒 えのき 人参 玉葱 卵 葱 醤油 煮干		★ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし
20	金		ちりめん 牛乳		豆腐のカレー煮	豚肉 豆腐 玉葱 人参 しめじ 南瓜 いんげん 油 カレールー 片栗粉	★パンパンジー風サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ みかん缶 黄桃缶
21	土		 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし 中華麺 油 ソース 青のり 削り節	胡瓜の中華和え	胡瓜 人参 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 酢 ごま油		菓子 牛乳	菓子
23	月		 牛乳		カラフル麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 玉葱 干し椎茸 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 味噌 酒	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 カニカマ 卵 砂糖 酢 醤油		★カリカリお焼き 麦茶	米 ちりめん 削り節 青のり 醤油
24	火		 牛乳		鮭の和風ムニエル	さけ 醤油 みりん バター	ブロッコリーサラダ 味噌汁	ブロッコリー 人参 ベーコン コーン缶 マヨネーズ しめじ 人参 玉葱 葱 味噌 煮干		おからドーナツ 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク おから 砂糖 豆乳 油 きな粉 黒砂糖
25	水		ヨーグルト		★鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆 人参 ごぼう 厚揚げ 干し椎茸 こんにゃく れんこん いんげん 砂糖 醤油 みりん	五目納豆	納豆 小松菜 人参 ちりめん 海苔 醤油		和風カステラ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 味噌 みりん 油 黒ごま
26	木		 牛乳		ひじき入りかに玉	卵 かに缶 玉葱 人参 ひじき 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 ごま		ホットドッグ 牛乳	ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ
27	金		 牛乳		八宝菜	えび いか 豚肉 玉葱 人参 筍 キャベツ 干し椎茸 ピーマン ごま油 醤油 酒 鶏ガラスープの素 片栗粉	★大根と砂ずりのサラダ	大根 胡瓜 人参 砂ずり マヨネーズ 醤油		カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ツナ缶 カレー粉 バター 塩
28	土		ヨーグルト		親子丼	鶏肉 卵 人参 玉葱 かまぼこ 生椎茸 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干		菓子 牛乳	菓子
30	月		ちりめん 牛乳		肉じゃがごま風味	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん ごま	オクラ納豆	オクラ 納豆 人参 醤油 削り節 ごま		ピザトースト 牛乳	食パン ベーコン 玉葱 ピーマン 油 ピザソース チーズ パセリ
31	火		 牛乳		鰯のフライ オーロラソースかけ	あじ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	小松菜のナムル	小松菜 もやし 人参 焼き豚 砂糖 酢 醤油 ごま油		かぼちゃようかん 牛乳	南瓜 粉寒天 砂糖 塩

★は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります