

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
1	月		バナナ 牛乳		ハヤシシチュー	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ピーマン バター スkimミルク ハヤシルー	ささみの和え物	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 レモン汁 ごま油 ごま	リンゴ	きな粉サンド 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター
2	火		オレンジ 牛乳		新じゃがのそぼろ煮	鶏ミンチ じゃが芋 ごぼう 人参 玉葱 生椎茸 グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干	ブロッコリーの 味噌マヨ和え	ブロッコリー 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 味噌	いちご	★カルシウムかりんとう 牛乳	小麦粉 B・P 砂糖 スkimミルク わかめ 人参 ごま 油
3	水		リンゴ 牛乳		お好み焼き風卵焼き	卵 ベーコン ツナ缶 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン スkimミルク 青のり ソース	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム 卵
4	木		キウイ 牛乳		肉団子スープ	鶏ミンチ 生姜 酒 片栗粉 玉葱 人参 小松菜 もやし 生椎茸 醤油 コンソメ	海苔チーズ納豆	納豆 人参 粉チーズ 海苔 砂糖 醤油	リンゴ	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま
5	金		ヨーグルト		★ささみカツ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ソース	三色ナムル	ほうれん草 もやし 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニ トマト	野菜マフィン 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク 卵 人参 じゃが芋 パセリ
6	土		バナナ 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 削り節 青のり	人参サラダ	人参 レタス ちりめん 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
8	月		リンゴ 牛乳		ジャーマンオムレツ	牛ミンチ じゃが芋 人参 ピーマン 玉葱 卵 塩こしょう 砂糖 skimミルク 油 ケチャップ	★ひじきと 切干大根のサラダ	ひじき 切干大根 胡瓜 人参 ツナ缶 マヨネーズ 醤油	キウイ	★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり
9	火		オレンジ 牛乳		鮭の菜の花焼き	さけ 塩こしょう 酒 卵 マヨネーズ 砂糖 パセリ	ウインナーソテー	ウイニー キャベツ 人参 しめじ コーン缶 ピーマン 油 醤油 塩こしょう	ミニ トマト	田舎おにぎり 麦茶	米 油揚げ 小松菜 油 みりん 醤油
10	水		バナナ 牛乳		★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ こんにゃく 筍 刻み昆布 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	アスパラサラダ	アスパラ レタス 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 油	オレンジ	フルーツサンド 牛乳	食パン 生クリーム 砂糖 いちご
11	木		ヨーグルト		魚の南蛮漬け	さわら 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 醤油	新じゃがと豚肉の炒め煮	じゃが芋 豚肉 玉葱 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干	リンゴ	キャラットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク 卵 豆乳 人参 バター 砂糖
12	金		ちりめん 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ 干し椎茸 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	春雨の中華和え	春雨 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	いちご	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
13	土		オレンジ 牛乳		けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 干し椎茸 油揚げ 葱 醤油 みりん ごま油 煮干	★牛肉のしぐれ煮	牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
15	月		バナナ 牛乳		千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ほうれん草 ひじき 油揚げ 油 砂糖 醤油	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ ちりめん 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	おふスナック 牛乳	麩 メープルシロップ
16	火		リンゴ 牛乳		鰻の香りフライ	あじ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 青のり 粉チーズ 油	スパゲティサラダ	スパゲティ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ	ミニ トマト	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 薄力粉 バター 砂糖 卵 スkimミルク
17	水		チーズ 牛乳		★根菜煮	鶏肉 人参 じゃが芋 れんこん ごぼう 厚揚げ こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	青菜とちりめんのソテー	小松菜 人参 もやし ちりめん ベーコン 油 醤油 みりん	キウイ	バナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク 豆乳 バナナ 油
18	木		オレンジ 牛乳		トマト入り麻婆豆腐	豚ミンチ 玉葱 人参 トマト 筍 ニラ 干し椎茸 豆腐 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	★ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	★鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま
19	金		ヨーグルト		★ 新 入 園 児 歓 迎 会 ★						
20	土		オレンジ 牛乳		ナポリタンスパゲティ	ウイニー 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマトホール缶 バター スパゲティ ケチャップ	ふわたまスープ	豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 葱 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子
22	月		リンゴ 牛乳		炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵 えび 玉葱 人参 生椎茸 青梗菜 かまぼこ 油 砂糖 醤油	ドレッシング和え	レタス ハム 胡瓜 人参 トマト 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	しそチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
23	火		バナナ 牛乳		魚のハンバーグ	いわしミンチ 玉葱 人参 豆腐 卵 パン粉 葱 生姜 醤油 skimミルク 油 ケチャップ	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 ごま	キウイ	じゃが芋ドーナツ 牛乳	じゃが芋 薄力粉 B・P スkimミルク 砂糖 卵 豆乳 油 粉砂糖
24	水		ヨーグルト		トリニータ丼	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク 酒 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 醤油 ごま油 ニラ	ミネストローネ	ベーコン 玉葱 キャベツ 人参 セロリ じゃが芋 トマトホール缶 ケチャップ コンソメ	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
25	木		オレンジ 牛乳		鮭の照り焼き	さけ 生姜 砂糖 醤油 みりん 油	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	ミニ トマト	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
26	金		ちりめん 牛乳		★牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 ごぼう 玉葱 人参 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 砂糖 醤油 みりん 煮干	野菜納豆	納豆 ほうれん草 人参 しめじ 砂糖 醤油 ごま	いちご	リンゴゼリー 麦茶	リンゴジュース 粉寒天 砂糖
27	土		キウイ 牛乳		若竹汁	鶏肉 玉葱 人参 筍 わかめ 油揚げ 豆腐 小松菜 醤油 みりん 煮干	★大豆入りひじき煮	大豆 ひじき 人参 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
30	火		バナナ 牛乳		肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ 生椎茸 絹さや 油 砂糖 醤油	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ	オレンジ	★カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま

★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