

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	火		ヨーグルト		さつまいもカレー	牛肉 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン しめじ えのき バター カレールー スキムミルク	マカロニサラダ フルーチェ	マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 塩こしょう フルーチェ 牛乳		アップルケーキ 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク 卵 砂糖 バター リンゴ
2	水		バナナ 牛乳		鯖の南蛮漬け	さば 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 酢	根菜汁	豚肉 大根 人参 ごぼう れんこん こんにやく 油揚げ 葱 味噌 煮干	ミニトマト	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
3	木		リンゴ 牛乳		肉団子スープ	鶏ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 白菜 生椎茸 豆腐 ニラ 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	★牛肉のしぐれ煮	牛肉 ごぼう 人参 糸こんにやく いんげん 油 砂糖 醤油	オレンジ	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム
4	金		ちりめん 牛乳		★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 厚揚げ こんにやく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	青梗菜の納豆和え	青梗菜 納豆 人参 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	大学かぼちゃ 牛乳	南瓜 油 砂糖 みりん 醤油
5	土		みかん 牛乳		五目ビーフン	豚肉 えび 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
7	月		リンゴ 牛乳		★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	五色ナムル	ほうれん草 もやし 人参 しめじ コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	ミニトマト	★きなこラスク 牛乳	フランスパン バター きな粉 砂糖
8	火		チーズ 牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 エリンギ もやし 卵 葱 ごま油 醤油 塩こしょう	ポテトサラダ	じゃが芋 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 削り節 ごま
9	水		バナナ 牛乳		鮭の ちゃんちゃん焼き	さけ 塩こしょう しめじ エリンギ 人参 キャベツ 油 味噌 砂糖	★いんげんのごま和え	いんげん 切干大根 人参 砂糖 醤油 ごま	ナシ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
10	木		みかん 牛乳		チーズオムレツ	卵 牛ミンチ チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩こしょう	うの花の炒り煮	おから 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油	ミニトマト	★コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ パセリ 塩こしょう
11	金		ヨーグルト		なす入り麻婆豆腐	豚ミンチ なす 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 葱 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	ちりめんの甘酢和え	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	ぶどう	きなこボーロ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵黄 砂糖 牛乳 きな粉 片栗粉
12	土		バナナ 牛乳		ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 しめじ キャベツ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干	チーズ	菓子 牛乳	菓子
15	火		チーズ 牛乳		とりマヨ	鶏肉 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ レモン汁	ミネストローネ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン トマトホール缶 ケチャップ コンソメ	みかん	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
16	水		ちりめん 牛乳		秋野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 大根 えのき 生椎茸 じゃが芋 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	フレンチサラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	スイートポテトパイ 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム パイシート 卵
17	木		バナナ 牛乳		秋刀魚の蒲焼き	さんま 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	温野菜の オーロラソース	ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 ハム マヨネーズ ケチャップ スキムミルク	ミニトマト	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ウインナー カレー粉 油 塩こしょう パセリ
18	金		ヨーグルト		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐 えび 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 煮干	★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	オレンジ	★コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター
19	土		チーズ 牛乳		ナポリタンスパゲティ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ ピーマン バター スパゲティ トマトホール缶 ケチャップ 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
21	月		みかん 牛乳		鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉 砂糖 醤油 酢 油	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 人参 しめじ コーン缶 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	★やさいスティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 マヨネーズ 味噌
22	火		ちりめん 牛乳		★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 こんにやく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油	ニラ納豆	納豆 ニラ 人参 醤油 削り節 ごま	リンゴ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
23	水		バナナ 牛乳		魚のフライ トマトソース	あじ 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 トマトホール缶 ケチャップ 砂糖 醤油 片栗粉 パセリ	★昆布煮	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	みかん	三色おにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 砂糖 醤油 コーン缶 ゆかり ごま
24	木		ヨーグルト		カレー肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 生椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 カレー粉	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ナシ	★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
25	金		リンゴ 牛乳		★いか入り卵焼き	卵 いか 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 干し椎茸 スキムミルク 油 塩こしょう ケチャップ	ひじきとハムのソテー	ひじき ハム 人参 もやし いんげん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	パインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク パイン缶 卵
26	土	★ 親 子 遠 足 ★									
28	月		チーズ 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 油揚げ 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	小松菜のゆかり和え	小松菜 キャベツ 人参 もやし ゆかり 砂糖 醤油	みかん	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩
29	火		リンゴ 牛乳		納豆の落とし揚げ	納豆 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱 スキムミルク 卵 醤油 みりん 片栗粉 油	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 ごま	ミニトマト	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ
30	水		バナナ 牛乳		ポテトグラタン	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 スキムミルク ホワイトソース缶 コンソメ 塩こしょう 粉チーズ パン粉	胡瓜のかぼす和え	胡瓜 人参 コーン缶 ちくわ 砂糖 醤油 かぼす ごま	リンゴ	海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり みりん 醤油 ごま
31	木		ヨーグルト		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 トマトホール缶 ケチャップ 砂糖 醤油 コンソメ	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	オレンジ	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 小麦粉 スキムミルク バター 砂糖 卵