

	曜	主食	献立		(9時)	おやつ (15時)	
1	水	十六穀米	すまし汁 (ふとろろ昆布 ねぎ)	魚の西京焼き(魚 生姜 酒 白味噌 みりん) 高野豆腐のはさみ煮(高野豆腐 鶏ひき肉 生姜 人参 椎茸 ねぎ 醤油 みりん 和ダシ)	ふ菓子	豆乳	どら焼き (米粉 卵 小豆)
2	木	ごはん	みそ汁(豆腐 しめじ わかめ ねぎ)	油淋鶏(鶏むね肉 酒 生姜 ねぎ 醤油 酢 ゴマ油) 手作りなめ茸ほうれん草和え(ほうれん草 えのき 人参 醤油 みりん 花かつお)	コーン フレーク	豆乳	りんごクレープ (りんご 米粉 卵)
7	火	ごはん		ハヤシライス(ツナ 玉ねぎ 人参 舞茸 トマト コンソメ 米粉 オリーブ油) おやき(木綿豆腐 桜エビ ニラ ねぎ 醤油 みりん 片栗粉) プチゼリー	小魚	豆乳	粉ふき芋 (じゃが芋青のり塩)
8	水	十六穀米	みそ汁(大根 小松菜 あげ ねぎ)	魚のピカタ(魚 酒 生姜 卵 チーズ 米粉 オリーブ油 塩胡椒) 新じゃが芋のオイスター炒め(豚肉 新じゃが芋 人参 ピーマン オイスターソース)	果物	豆乳	ピザまん (玉ねぎチーズ米粉)
9	木	ごはん	みそ汁(キャベツ 玉ねぎ あげ ねぎ)	蓮根はさみ焼(蓮根 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのき 片栗粉 醤油 みりん) スパゲティサラダ(サラダスパ きゅうり 人参 コーン 手作りマヨネーズ)	ビスコ	豆乳	豆腐のきな粉もち (豆腐きな粉三温糖)
10	金	ごはん	わかめスープ (わかめ ねぎ ごま)	八宝菜(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ オイスターソース 片栗粉) 中華卵焼き(卵 しらす 椎茸 ねぎ ガラダシ ごま油)	野菜 かりんとう	豆乳	ツナサンド (ツナ手作りマヨネーズ)
11	土	麺		ナポリタン(玉ねぎ ピーマン 魚肉 トマト ソース オリーブ油) ベビーチーズ	サッポロ ポテト	豆乳	カルシウムせんべい
13	月	ごはん	鯖のみそ汁(鯖 大根 しめじ ほうれん草 ねぎ)	納豆ニラチヂミ(納豆 ニラ 桜エビ ねぎ 米粉 卵 ゴマ油 醤油 酢) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 ツナ オリーブ油 ごま)	カルシウム せんべい	豆乳	焼きおにぎり (ごはん醤油かつお節)
14	火	十六穀米	野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ)	魚のホイル焼き(魚 しめじ えのき 味噌 マヨネーズ) 筑前煮(鶏肉 大根 人参 椎茸 ごぼう 醤油 みりん 和ダシ)	果物	豆乳	蒸しプリン (卵 豆乳 三温糖)
15	水	ごはん	みそ汁(豆腐 えのき 小松菜 ねぎ)	肉巻き(豚肉 厚揚げ 大葉 生姜 酒 醤油 みりん) ナムル(キャベツ 人参 もやし 桜エビ ごま ガラダシ)	野菜 クラッカー	豆乳	ポテト餅 (じゃが芋片栗粉醤油)
16 誕生会	木	ごはん	中華風コーンスープ (コーン 卵 ねぎ)	ちらし寿司(ツナ 卵 きゅうり 人参 椎茸 高野豆腐 酢 でんぷ 三温糖 のり) からあげ風(鶏むね肉 生姜 醤油 酒 米粉)	コーン フレーク	豆乳	野菜ジャムくるくるロール (ほうれん草人参食パン)
17	金	ごはん	みそ汁(南瓜 あげ わかめ ねぎ)	ピーマン肉詰め(豚ひき肉 生姜 酒 玉ねぎ えのき パン粉 卵 オイスターソース) きんぴらごぼう(ごぼう 人参 ごま 醤油 みりん ごま油)	こつぶっこ	豆乳	お好み焼き (キャベツ 米粉 卵)
18	土	麺		卵とじうどん(卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 醤油 みりん 和ダシ) プチゼリー	ビスケット	豆乳	小魚
20	月	ごはん	みそ汁(豆腐 舞茸 ほうれん草 ねぎ)	グラタン(マカロニ 南瓜 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 米粉 コンソメ 豆乳 チーズ) 切干大根の煮物(切り干し大根 人参 椎茸 あげ 醤油 みりん 和ダシ)	小魚	豆乳	人参カップケーキ (人参米粉卵豆乳)
21	火	十六穀米	みそ汁(大根 えのき あげ ねぎ)	白身魚の甘酢あん(魚 生姜 酒 玉ねぎ ピーマン 酢 醤油 片栗粉) 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 椎茸 ひじき ねぎ 醤油 みりん 和ダシ)	果物	豆乳	じゃが芋チーズ焼 (じゃが芋チーズ片栗粉)
22	水	ごはん	スープ(キャベツ 玉ねぎ もやし エリンギ ねぎ)	豚肉の生姜焼(豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 酒) コロコロサラダ(じゃがいも きゅうり 人参 コーン 手作りマヨネーズ)	野菜 クラッカー	豆乳	マカロニきな粉 (きな粉マカロニ三温糖)
23	木	ごはん	みそ汁(豆腐 なめこ 小松菜 ねぎ)	鶏肉のカリカリ焼き(鶏むね肉 コーンフレーク 米粉 オーロラソース) ひじきの炒め煮(ひじき ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく 大豆 醤油 みりん)	サッポロ ポテト	豆乳	フレンチトースト (食パン 豆乳 卵)
24	金	ごはん	みそ汁(大根 えのき わかめ ねぎ)	シュウマイ(豚ひき肉 玉ねぎ 椎茸 豆腐 生姜 オイスターソース シュウマイの皮) ほうれん草のしらす和え(ほうれん草 しらす 人参 もやし 花かつお 醤油 ごま)	ふ菓子	豆乳	豆乳小豆寒天 (小豆三温糖寒天豆乳)
25	土	麺		あんかけ焼きそば(桜エビ キャベツ しめじ 玉ねぎ ガラダシ 片栗粉) りんご	野菜 かりんとう	豆乳	カルシウムせんべい
27	月	ごはん	みそ汁(大根 あげ 小松菜 ねぎ)	炊き込みピラフ(ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン コンソメ) 春巻き(ちくわ 大葉 チーズ 春巻きの皮) プチゼリー	小魚	豆乳	甘辛焼き (さつま芋醤油ごま)
28	火	十六穀米	きのこ汁(えのき 舞茸 豆腐 ねぎ)	魚のチャンチャン焼き(魚 キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ 味噌 みりん 酒) 大根の煮物(大根 人参 椎茸 こんにゃく 醤油 みりん 和ダシ)	果物	豆乳	ココアクッキー (ココア 米粉 卵)
29	水	ごはん	みそ汁(キャベツ 玉ねぎ あげ ねぎ)	豚肉のしそ巻き(豚肉 大葉 チーズ 米粉 生姜 醤油 酒 みりん) 中華サラダ(春雨 きゅうり わかめ ごま ガラダシ ゴマ油)	ビスケット	豆乳	フルーツヨーグルト (ヨーグルト果物フレーク)
30	木	ごはん	みそ汁(大根 しめじ わかめ ねぎ)	いわしハンバーグ(いわし 鶏ひき肉 玉ねぎ 豆腐 パン粉 卵 ナツメグ トマトソース) 卵とじ(卵 車麩 人参 椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 和ダシ)	野菜 せんべい	豆乳	じゃこパン (しらすチーズ食パン)
31	金	ごはん	みそ汁(豆腐 えのき ほうれん草 ねぎ)	ささみのレモン煮(ささみ 酒 生姜 米粉 レモン 醤油 みりん) オリーブ和え(ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり オリーブ油)	コーン フレーク	豆乳	五平餅風 (ごはん 味噌 ごま)

- ・お味噌汁からも栄養をとれるよう具沢山にしています。
- ・食材、調味料はすべて国産を使用。鯉節からだしをとり調理しています。
- ・アレルギーのある子には、代材で対応します。
- ・味噌、マヨネーズ、ドレッシングは手作りです。
- ・3時のおやつ、毎日手作りです。(土曜日、祝日除く)
- ・おやつ時の豆乳は人肌に温めています。