

# 献立表

		献立	材 料 名						献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他				黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1	木	<b>赤飯</b> <b>鯛の幽庵焼き</b> <b>五色和え</b> <b>たけのこのすまし汁</b>	米、もち米 砂糖 砂糖	あずき(乾) だい 卵	ゆず果汁、あおのり ほうれんそう、えのきたけ、もやし、にんじん たけのこ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	16	金	<b>御飯</b> <b>和風ハンバーグ</b> <b>ほうれん草とじゃこのお浸し</b> <b>じゃがいもの味噌汁</b>	米 砂糖、油、片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉、卵 しらす干し、かつお節 米みそ、油揚げ	たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ たまねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	フルーツ白玉牛乳	白玉粉、砂糖	絹ごし豆腐牛乳	もも缶、みかん缶、バナナ、キウイフルーツ、いちご		おやつ	オレンジゼリー牛乳	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
2	金	<b>カミカミデー</b> <b>御飯</b> <b>コーンクロック</b> <b>切り干し大根とひじきのサラダ</b> <b>春キャベツとわかめのスープ</b>	米 米 じゃがいも、パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、卵 かにかまぼこ ごま	たまねぎ、コーン缶 コーン缶、にんじん、切り干しだいごん、ひじき 春キャベツ、カットわかめ、にんじん	ウスターソース、こしょう、食塩 食塩 中華スープ、食塩	17	土	<b>肉味噌うどん</b> <b>きゅうりの酢の物</b> <b>オレンジ</b>	干しうどん、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、米みそ しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しだいごん、しょうが きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、ケチャップ 酢、しょうゆ
		おやつ	するめ・ハードビスケット牛乳	ハードビスケット	するめ牛乳			おやつ	鮭おにぎり牛乳	米、砂糖、ごま油	さけ牛乳	えだまめ	しょうゆ
3	土	<b>中華どんぶり</b> <b>チンゲン菜の胡麻和え</b> <b>春雨スープ</b> <b>りんご</b>	米、片栗粉、砂糖 砂糖 はるさめ	豚肉、しばえび ちくわ、ごま ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、たけのこ、しょうが チンゲンサイ、にんじん、しめじ にんじん、コーン缶、カットわかめ りんご	しょうゆ、中華だし、素、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩	19	月	<b>はなぐみグリーンピースのさやむき</b> <b>御飯</b> <b>牛肉の柳川風煮物</b> <b>だいごんとツナの和え物</b> <b>ほうれん草の味噌汁</b>	米 砂糖、油 マヨネーズ	牛肉、卵 ツナ油漬缶 米みそ、油揚げ	たまねぎ、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース だいごん、きゅうり、コーン缶 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ こしょう、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	ヨーグルトゼリー牛乳	砂糖	ヨーグルト、牛乳、ゼラチン牛乳	みかん缶		おやつ	黒糖クッキー牛乳	小麦粉、黒砂糖	バター、牛乳牛乳		
5	月	<b>アレルギーフリーの日</b> <b>御飯</b> <b>さらわの白味噌焼き</b> <b>こまつなのサラダ</b> <b>豆腐のすまし汁</b>	米 砂糖 マヨネーズ	きわら、白みそ、きなこ しらす干し 木綿豆腐	こまつな、もやし、にんじん、ひじき ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	20	火	<b>ベーコンと小松菜のキッシュ</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>新たまねぎのスープ</b>	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン ツナ水煮缶	こまつな、たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、セロリー	ケチャップ、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう
		おやつ	いちごソースのヨーグルトみかんジュース	砂糖	豆乳ヨーグルト	いちご、いちごジャム みかん天然果汁		おやつ	のりじゃこトースト牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し牛乳	あおのり	
6	火	<b>ハヤシライス</b> <b>春キャベツのさっぱりサラダ</b> <b>オレンジ</b>	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	牛肉、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトピューレ、しょうが 春キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう オレンジ	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、食塩 酢、食塩	21	水	<b>たけのご御飯</b> <b>鶏肉と野菜のうま煮</b> <b>豆腐の味噌汁</b>	米 じゃがいも、油、砂糖	油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ	たけのこ、にんじん、しいたけ だいごん、にんじん、しいたけ、グリーンピース ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉牛乳		食塩	おやつ	いちごのミルクケーキ牛乳	小麦粉、グラニュー糖	卵、無塩バター、牛乳、練乳牛乳	いちご	
7	水	<b>けんちんうどん</b> <b>豆腐のサラダ</b> <b>バナナ</b>	干しうどん、じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏もも肉、油揚げ 木綿豆腐、すりごま、たいしず(乾)	だいごん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、はくさい れんこん、えだまめ、ひじき バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、中華だし、素、食塩	22	木	<b>ロールパン</b> <b>さばのケチャップ煮</b> <b>春キャベツのマヨネーズサラダ</b> <b>クリームコーンのスープ</b>	ロールパン 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	さば	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	じゃこおにぎり牛乳	米	しらす干し、かつお節、ごま牛乳		しょうゆ	おやつ	枝豆おにぎり牛乳	米	牛乳	えだまめ	食塩
8	木	<b>御飯</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> <b>切り干し大根のサラダ</b> <b>春キャベツの味噌汁</b> <b>キウイフルーツ</b>	米 油、砂糖 砂糖	豚肉 かにかまぼこ、ごま 米みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいごん キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ キウイフルーツ	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	23	金	<b>幼児 グリーンピースのさやむき</b> <b>豆ごはん</b> <b>鉄煎煮</b> <b>かき玉汁</b>	米 さつまいも、枝ごんにゃく、砂糖 片栗粉	鶏もも肉 卵	グリーンピース、ごんぶ(だし用) だいごん、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、いんげん チンゲンサイ、にんじん、しめじ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ミルクパン牛乳	ミルクパン	牛乳			おやつ	フレンチトースト牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵牛乳		
9	金	<b>御飯</b> <b>鶏肉のごま味噌焼</b> <b>ピーマンと野菜のソテー</b> <b>ほうれん草のスープ</b>	米 砂糖 ビーフン、油、ごま油	鶏もも肉、ごま、米みそ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、中華だし、素 中華だし、素、食塩	24	土	<b>マーボー丼</b> <b>もやしと人參のナムル</b> <b>きのこスープ</b>	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ しいたけ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	パースデーケーキ牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳牛乳	みかん缶		おやつ	りんごとさつまいもの甘煮牛乳	さつまいも、砂糖	バター牛乳	りんご、干しぶどう	
10	土	<b>レタスチャーハン</b> <b>春雨サラダ</b> <b>じゃがいものスープ</b> <b>バナナ</b>	米、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	ベーコン、ごま かにかまぼこ	レタス、ねぎ、にんにく もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん バナナ	中華だし、素、しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	26	月	<b>御飯</b> <b>カレイの煮つけ</b> <b>ほうれん草のナムル</b> <b>新玉ねぎの味噌汁</b>	米 砂糖 ごま油	かれい かにかまぼこ、ごま 油揚げ、米みそ	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	黒糖くすもち牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	きな粉牛乳			おやつ	黒糖パン牛乳	黒糖パン	牛乳		
12	月	<b>御飯</b> <b>さけの味噌マヨ焼き</b> <b>きゅうりのじゃこ和え</b> <b>麩のすまし汁</b>	米 マヨネーズ 砂糖 手まり麩	さけ、米みそ しらす干し、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	27	火	<b>御飯</b> <b>炒り豆腐</b> <b>こまつなのおか和え</b> <b>大根のすまし汁</b>	米 しらたき、油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 かにかまぼこ、かつお節	にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん もやし、こまつな、にんじん だいごん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ココア煎しパン牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター牛乳		ココア	おやつ	キウイケーキ牛乳	小麦粉、砂糖	卵、バター、牛乳牛乳	キウイフルーツ	
13	火	<b>御飯</b> <b>バーベキューチキン</b> <b>ジャーマンポテト</b> <b>大豆のスープ</b> <b>オレンジ</b>	米 砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン だいたず水煮缶詰	たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	しょうゆ、ケチャップ 食塩、こしょう コンソメ、食塩	28	水	<b>御飯</b> <b>鶏肉のアップルソース焼き</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>さつまいものスープ</b>	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	鶏もも肉 卵、ハム	りんご、たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ コンソメ、食塩
		おやつ	ツナサンド牛乳	食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶牛乳	たまねぎ		おやつ	チヂミ牛乳	小麦粉	ツナ水煮、卵牛乳	にら、たまねぎ、にんじん、コーン	食塩
14	水	<b>野菜ラーメン</b> <b>ブロッコリーの和風マヨネーズ</b> <b>りんご</b>	ゆで中華めん、ごま油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 ツナ水煮缶、すりごま	キャベツ、チンゲンサイ、もやし にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ、にんにく ブロッコリー、にんじん、コーン缶 りんご	中華スープ、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ、食塩	30	金	<b>子どもの日の薬い</b> <b>こいのぼりライス</b> <b>ほうれん草の和え物</b> <b>だいのすまし汁</b>	砂糖	ちくわ、かつお節 ごま 木綿豆腐、たい	きゅうり、ミニトマト、カットわかめ、ゆめ干し、焼きのり、えだまめ、グリーンピース もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	昆布おにぎり牛乳	米	牛乳	塩ごんぶ		おやつ	かしわ餅牛乳	上新粉、砂糖、片栗粉	つぶしあん(砂糖添加)牛乳		
15	木	<b>御飯</b> <b>鯛のごま焼き</b> <b>もやしの彩りおえ</b> <b>なめこの味噌汁</b>	米 砂糖、片栗粉 油、砂糖	たい、ごま 卵、ごま 米みそ	もやし、にんじん、にら だいごん、こまつな、なめこ、ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁		おやつ	レモンケーキ牛乳	小麦粉、粉糖、砂糖	卵、牛乳、バター牛乳	レモン	