



日付	曜	乳幼児屋食	0,1,2歳児午前	1〜5歳児午後	主な材料		
		献立名	おやつ	おやつ	魚や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の糖子を 摂るもの
9	23	金	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ピザトースト ③豆腐の清汁	米・油 マーマレード 食パン	鶏肉 油揚げ・ツナ 味噌 牛乳	わかめ・玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ・コーン
10	24	土	①牛乳 ①カレーうどん ②厚揚げと里芋の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②メロンパン風 ③麩のみそ汁	乾うどん 油 里芋 ホットケーキミックス	豚肉 牛乳 厚揚げ 豆腐	人参・玉ねぎ あさつき 椎茸 グリンピース 玉葱・長ねぎ
	26	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③もやしの清汁	米・ごま スパゲティ・油 ハム	かれい バター 牛乳	ゆず・もやし 人参・コーン わかめ・玉葱 しめじ・小松菜
13	27	火	①マンナ ①シーフードカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③華風サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②焼きそばパン ③じゃが芋のみそ汁	米・油 じゃが芋 バター・ロール 中華種	えび・いか ハム 豚挽肉 牛乳	胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし
14	28	水	①牛乳 ①麻婆ひじき丼②清汁(春雨・絹さや) ③れんこんとツナのサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③お麩のみそ汁	米・油 春雨 ホットケーキミックス	豆腐 ツナ 豚ひき肉 バター 卵 牛乳	長ねぎ・ひじき たけのこ・れんこん 人参・絹さや・もやし 小松菜・キャベツ
1		木	①ビスケット ①和風スパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③さつま芋グラタン ④フルーツ	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト ③さつま芋のみそ汁	小麦粉 スパゲティ・油 さつま芋	ヨーグルト チーズ 牛乳	玉葱・しめじ えのき キャベツ・コーン りんご・桃・みかん
	16	金	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(ほうれん草・板麩) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ピーチケーキ ③豆腐のみそ汁	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 卵・豆腐 牛乳 麩 バター	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 ほうれん草
3	17	土	①牛乳 ①きのこうどん ②南瓜のソテー ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③玉ねぎのみそ汁	うどん 米 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 なめこ えのき しめじ 玉葱 みつば 南瓜 いんげん
5	19	月	①ビスケット ①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③さわらの味噌照り焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③いんげんの清汁	米 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ 牛乳 卵	切干大根 人参 椎茸 いんげん 大根 わかめ レーズン
6	20	火	①牛乳 ①味噌もやしラーメン ②じゃが芋のコンマヨ焼き ③プチトマト ④フルーツ	①牛乳 ②きなこクッキー ③キャベツのみそ汁	中華種 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	豚ひき肉 ベーコン バター きなこ 牛乳	長葱・もやし 玉ねぎ・トマト 人参・コーン キャベツ・にら
7	21	水	①マンナ ①バターロール②スープ(キャベツ・えのき) ③南瓜グラタン ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ひじきごはん ③じゃが芋のみそ汁	ロールパン 米	バター 豚肉・油揚げ チーズ 牛乳	キャベツ・人参 えのき・南瓜 玉葱・みつば 椎茸・ひじき
8	22	木	①クラッカー ①中華丼②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②野菜のお焼き ③玉ねぎのみそ汁	米 小麦粉	豚肉 なた チーズ 牛乳 卵 ツナ	白菜 玉葱 人参 椎茸 わかめ チンゲン菜 キャベツ 胡瓜 にら

★ せつぽん ★

2		金	①ビスケット ①蕪方巻 ②清汁(花麩・みつば) ③大豆とウィンナーソテー ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②節約おやつ ③キャベツのみそ汁	米・油 小麦粉 麩	ウィンナー でんぷ 大豆 卵	胡瓜・ほうれん草 干し椎茸・海苔 もやし・南瓜・みつば 人参・ひじき
---	--	---	--	----------------------------	-----------------	-------------------------	---

★ 誕生日会 ★

15		木	①ビスケット ①カレーピラフ ②コーンクリームスープ ③炒のかりかりチーズ焼き④ホイロブロッコリー ⑤マカロニサラダ⑥プチトマトのフルーツ	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ	米 マカロニ	豚挽肉 バター 鱈 チーズ	人参 玉ねぎ ビーマン 胡瓜 ブロッコリー トマト キャベツ コーン
----	--	---	---	----------------------	-----------	---------------------	---