



献立表



月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				さばのごま焼き 鯖・ごま・酒・みりん・しょうゆ・三温糖 冬瓜のそぼろあんかけ 冬瓜・豚ミンチ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 レモンサラダ 小松菜・長いも・人参・しょうゆ・レモン果汁・三温糖・油 みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・ほうれん草・みそ	豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・油 清汁 じゃがいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩
4日	5日	6日	7日	8日	9日
海苔ごはん ツナ・焼きのり・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・七分付米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 ポン酢和え さつまいも・キャベツ・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩	ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・三度豆・みりん・しょうゆ・三温糖・ごま油 なめたけ和え 白菜・ごぼう・水菜・えのき・昆布・みりん・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・なす・ほうれん草・みそ	白身魚のコーンマヨ焼き 白身魚・塩麹・しょうゆ・酒・小豆粉・クリーム・コーン・マヨネーズ・パセリ粉 切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・人参・ピーマン・しょうゆ・三温糖 マリネ かぼちゃ・チンゲン菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖・すし酢・オリーブ油 スープ キャベツ・しめじ・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	和風梅チキン 鶏もも肉・酒・塩麹・片栗粉・油・しょうゆ・三温糖・みりん・酢・梅肉 ゴーヤのおかか炒め ゴーヤ・玉ねぎ・人参・ベーコン・かつお・しょうゆ・三温糖・油 中華サラダ ブロッコリー・ほうれん草・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 さつまいも・もやし・モロヘイヤ・しょうゆ・塩	あじの塩焼き 鯖・塩麹 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 マヨドレ和え 小松菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 トマト・オクラ・白菜・みそ	ビーンズライス 豚ミンチ・大豆水煮・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・カレー粉・ケチャップ・ホールトマト・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉・七分付米 清汁 鮎・キャベツ・しょうゆ・塩
黒糖ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・黒砂糖・無塩バター・スキムミルク	ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ	カレークラッカー すいか 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・カレー粉・塩・オリーブ油	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	米粉のお豆腐スコーン 牛乳 米粉・BP・三温糖・絹ごし豆腐・レモン果汁・油	せんべい きなこちせせんべい
11日 国民の休日	12日	13日	14日 家庭保育協力日	15日 家庭保育協力日	16日 家庭保育協力日
	鶏手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ かつお和え さつまいも・チンゲン菜・人参・赤玉ねぎ・かつお・しょうゆ みそ汁 ズッキーニ・もやし・エリンギ・みそ	豚肉の夏野菜炒め 豚肉・ピーマン・なす・人参・しょうゆ・三温糖・酒・油 じゃがバター じゃがいも・無塩バター・塩麹 じゃこ和え 白菜・ブロッコリー・パプリカ・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 油揚げ・レタス・水菜・しょうゆ・塩	お弁当日	お弁当日	お弁当日
黒ごまケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・黒ごま・油・豆乳	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)	せんべい きなこちせせんべい	せんべい ばりんに	せんべい ばりんに
18日	19日	20日	21日	22日 お誕生会	23日
梅わかめごはん 梅肉・わかめ・大葉・しょうゆ・酒・七分付米 鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・酒・カレー粉・片栗粉 和風和え 小松菜・長いも・人参・パプリカ・三温糖・しょうゆ・油 清汁 大根・白菜・しょうゆ・塩	クリスピーメンチカツ 豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・塩麹・パン粉・コーンフレーク 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 ゴーヤサラダ ツナ・ゴーヤ・チンゲン菜・人参・マヨドレ・三温糖・塩 スープ 鮎・れんこん・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ	厚揚げの中華炒め 厚揚げ・豚肉・もやし・人参・ごま油・しょうゆ・三温糖・酒・油 焼きさつまいも さつまいも・塩麹・油 そうめんかぼちゃのサラダ そうめんかぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・三温糖・しょうゆ・油・焼きのり みそ汁 なす・小松菜・とろろこんぶ・みそ	鶏肉のトマトマリネ 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・油・トマト・三温糖・塩・酢・レモン汁・油 こんにゃくの甘辛炒め 糸こんにゃく・れんこん・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・油 梅肉和え 白菜・モロヘイヤ・大根・パプリカ・梅肉・しょうゆ スープ さつまいも・人参・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ	おすし ツナ・きゅうり・人参・大葉・かんぴょう・高野豆腐・しょうゆ・三温糖・塩・酢・すし酢・七分付米 さわらの西京焼き 鯖・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 ごま和え ほうれん草・ブロッコリー・じゃがいも・しょうゆ・ごま・ねりごま・三温糖 そうめん汁 レタス・しめじ・そうめん・しょうゆ・塩	ナポリタン 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・エリンギ・スパゲティ・ケチャップ・しょうゆ・塩・油 清汁 長いも・チンゲン菜・しょうゆ・塩
きなこ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・きな粉・三温糖・牛乳・スキムミルク・油	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	とうもろこし 梨 牛乳 とうもろこし・塩	おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	抹茶と小豆のケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・無塩バター・牛乳・三温糖・スキムミルク・甘納豆	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
25日	26日	27日	28日	29日 夜まで保育(たいよう)	30日
鮭のオニマヨ焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩麹・みりん・しょうゆ・三温糖・マヨドレ サツと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 甘酢和え 小松菜・人参・れんこん・赤玉ねぎ・トマト・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 スープ オクラ・青葱・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	炊き込みごはん 人参・しめじ・三度豆・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 ゆかり和え かぼちゃ・キャベツ・人参・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩	豚肉と切干の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・昆布・しょうゆ・三温糖・みりん・だし汁・油 ズッキーニのカレーチーズ焼き ズッキーニ・しょうゆ・カレー粉・チーズ チョレギサラダ風 長芋・ほうれん草・パプリカ・水菜・しょうゆ・塩・焼きのり・ごま油 みそ汁 トマト・もやし・チンゲン菜・みそ	焼きコロッケ 豚ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・片栗粉・塩麹・パン粉・油 あらめ煮 あらめ・三度豆・糸こんにゃく・しょうゆ・三温糖 黒酢和え チンゲン菜・ブロッコリー・人参・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 清汁 大根・キャベツ・豆腐・しょうゆ・塩	白身魚の風味焼き 白身魚・かぼす果汁・しょうゆ・みりん 野菜炒め ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・三温糖・油 マヨドレサラダ さつまいも・白菜・きゅうり・人参・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 なす・なめこ・わかめ・みそ	冷やしうどん 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・三温糖・塩麹・みりん・しょうゆ・塩・乾麺 和え物 小松菜・人参・大根・しょうゆ・三温糖・ごま
ココア蒸しパン 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・スキムミルク・牛乳	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	豆乳くずもち 梨 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・七分付米	のりせんべい 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・塩・青のり	せんべい きなこちせせんべい

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米