



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
04 月	昼食	ご飯 カレー 春雨サラダ みかん	米 じゃがいも、小麦粉、油 はるさめ、油、三温糖	豚肉、牛乳、無塩バター、脱脂粉乳 ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ にんじん、キャベツ みかん	ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	砂糖		ぶどうジュース、かんてん	
05 火	昼食	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米 油、砂糖	鶏もも肉 油揚げ、豆みそ	パイン缶、たまねぎ もやし、チンゲンサイ、にんじん、焼きのり キャベツ、ほうれんそう、ねぎ グレープフルーツ	ケチャップ、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター 牛乳		
06 水	昼食	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 オレンジ	米 砂糖 砂糖	さけ、豆みそ ちくわ、ごま 豆腐	ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、ねぎ、生わかめ オレンジ	みりん しょうゆ、酢 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 麦茶	焼きそばめん、油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり	中濃ソース
07 木	昼食	ジャージャー麺 きゅうりの華風サラダ ボンカン	ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉 砂糖、ごま油	豚ひき肉、豚肉、赤みそ ハム	にんじん、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ きゅうり、もやし、にんじん ほんかん	しょうゆ、コンソメ、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	七草粥/麦茶 こつぶっこ(幼児) アンパンマンせんべい(1~2歳) ハイハイ(0歳)	米		七草	
08 金	昼食	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁 いよかん	米 油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 ごま 豆みそ	キャベツ、にんじん しめじ、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ いよかん	しょうゆ 酢、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	黒糖フークレエ せんべい 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳		
09 土	昼食	おにぎり(鮭) おにぎり(肉そぼろ) 豚汁 いよかん	米 米、砂糖 じゃがいも	鮭フレーク 鶏ひき肉 豚肉、豆みそ	焼きのり 焼きのり だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ いよかん	しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、オレンジジュース バナナ	
12 火	昼食	バターライス クリームシチュー コールスローサラダ みかん	米 じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	バター 牛乳、鶏もも肉、無塩バター ハム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、キャベツ みかん	コンソメ コンソメ、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	五目ビーフン 麦茶	ビーフン、油、ごま油、砂糖	豚肉	にんじん、たけのこ、にら	しょうゆ、コンソメ
13 水	昼食	ご飯 鶏肉のマヨグリル おかか和え 味噌汁 ボンカン	米 マヨドレ	鶏もも肉、豆みそ、すりごま かつお節 生揚げ、豆みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、ねぎ、生わかめ ほんかん	こしょう しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	無塩バター、牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	
14 木	昼食	ご飯 鯖の梅焼き キャベツのお浸し 味噌汁 いよかん	米 油	さば かつお節 豆みそ	うめ干し きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、こまつな、ねぎ、生わかめ いよかん	みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ヨーグルト和え マリービスケット 麦茶	砂糖	ヨーグルト	バナナ、パイン缶、みかん缶	
15 金	昼食	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ グレープフルーツ	米 片栗粉、砂糖、油、ごま油	豆腐、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、にら、しょうが、にんにく えのき、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ グレープフルーツ	しょうゆ、コンソメ、食塩 しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	かにパン せんべい 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳		
16 土	昼食	中華丼 野菜スープ グレープフルーツ	米、油、片栗粉	豚肉、なると 鶏もも肉	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう グレープフルーツ	コンソメ、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	ピーチゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、ももジュース バナナ	

18月	昼食	パン ポークチャップ 野菜スープ いよかん	食パン	豚肉(もも)、無塩バター 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン えのきたけ、キャベツ、ほうれんそう いよかん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう コンソメ
	午後おやつ	ひじきご飯 麦茶	米、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
19火	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 胡麻和え 味噌汁 オレンジ	米 砂糖	ぶり すりごま 豆みそ	しょうが こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	蒸し芋 せんべい 牛乳	さつまいも	牛乳		
20水	昼食	ご飯 豚肉の香味焼き わかめと切干大根の中華サラダ 豆腐スープ グレープフルーツ	米 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐	ねぎ、にんにく にんじん、キャベツ、コーン缶、切干大根、生わかめ えのき、ねぎ、ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	野菜マフィン 牛乳	小麦粉、三温糖	ヨーグルト、無塩バター 牛乳	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	食塩
21木	昼食	鮭の炊き込みご飯 根菜と里芋の煮物 味噌汁 オレンジ	米、油、砂糖 さといも、三温糖	さけ 豚肉 豆みそ	だいこん(葉)、ひじき だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ オレンジ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	ドリア 麦茶	米、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん	パセリ粉、コンソメ
22金	昼食	ご飯 ドライカレー キャベツのベーコンドレッシング和え いよかん	米 小麦粉、油 油、砂糖	豚ひき肉、バター ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、こまつな いよかん	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	黒糖フークレエ せんべい 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳		
23土	昼食	鶏肉の照り焼き丼 えのきスープ グレープフルーツ	米	鶏もも肉	にんじん、ほうれんそう、しょうが、焼きのり えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ グレープフルーツ	みりん、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	ピーチゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、ももジュース バナナ	
25月	昼食	かじきのオニオンソースがけ 塩もみ 味噌汁 ポンカン	米 油、片栗粉、砂糖	かじき 豆みそ	たまねぎ キャベツ、にんじん だいこん、ほうれんそう、ねぎ、生わかめ ぼんかん	しょうゆ、酢 食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	黒ごまケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	豆乳、黒ごま 牛乳		
26火	昼食	ご飯 豚肉のアップルソース 茹で野菜 かぶのスープ グレープフルーツ	米 砂糖	豚肉	りんご ブロッコリー、にんじん かぶ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		みりん、しょうゆ
27水	昼食	三食どんぶり えのきスープ いよかん	米、砂糖	鶏ひき肉	ほうれんそう、にんじん、焼きのり えのき、だいこん、こまつな、ねぎ、生わかめ いよかん	しょうゆ しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	ミートスパゲティ 牛乳	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース
28木	昼食	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 オレンジ	米 砂糖 砂糖	さけ、豆みそ ちくわ、ごま 豆腐	ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、ねぎ、生わかめ オレンジ	みりん しょうゆ、酢 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	いちごジャム	
29金	昼食	大根菜飯 肉じゃが 味噌汁 グレープフルーツ	米、ごま油 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ、豆みそ	だいこん、だいこん(葉) たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、ねぎ、ほうれんそう グレープフルーツ	しょうゆ しょうゆ、みりん かつおだし汁
	午後おやつ	ヨーグルト せんべい 牛乳		ヨーグルト(加糖) 牛乳		
30土	昼食	チキンピラフ わかめスープ グレープフルーツ	米、油	鶏もも肉 ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、生わかめ、にんじん、万能ねぎ グレープフルーツ	ケチャップ、食塩、コンソメ コンソメ、食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー バナナ 麦茶	砂糖		かんてん、オレンジジュース バナナ	

乳児は午前間食に(きなこせんべい・花せんべい・ハイハイ・たべっこBaby)麦茶を提供しています。  
工場では乳・卵を使用している場合があります、ご確認お願い致します