

( )は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料(調味料・だし等除く)
1日(火)	五目豆煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 大豆 わかめ 人参 いんげん 胡瓜 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
2日(水)	八宝菜、大芋、チーズ (すくすくパン)	えび 豚肉 チーズ 人参 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつまい 片栗粉 ごま 小麦粉 卵 野菜ジュース バター ベーキングパウダー スキムミルク
3日(木)	さほのみそ煮、りっちゃんサラダ、果物 (ヨーグルト)	さば かつお ハム みそ 昆布 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 ごま オレンジ ヨーグルト
4日(金)	五目卵焼き、れんこんと小魚のサラダ、果物	えび ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 れんこん 胡瓜 キャベツ ごま 梨 片栗粉 チーズ 小麦粉 パセリ
5日(土)	南瓜シチュー、チーズ、果物	鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 じゃが芋 パイン缶
7日(月)	ぶりの照り焼き、おからサラダ、みそ汁 (サツパリ芋ようかん)	ぶり ツナ おから 豆腐 みそ ひじき わかめ ねぎ 人参 小松菜 生姜 コーン 胡瓜 玉ねぎ 大根 寒天 さつまい りんご
8日(火)	クラタン、大根サラダ、果物 (ヨーグルト)	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー プチトマト 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 小麦粉 マカロニ バター ごま パナナ ヨーグルト
9日(水)	鶏のから揚げ、ホテトサラダ、ゆで卵、果物	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー プチトマト コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 小麦粉 オレンジ マカロニ きな粉
10日(木)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、果物 (野菜ツナマ)	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま 柿 ホットケーキミックス 卵 ツナ
11日(金)	切干天根煮、青のりホテトピーンズ、ふりかけ	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく ふりかけ ヨーグルト
12日(土)	焼そば、みそ汁、果物	豚肉 豆腐 みそ わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし しめじ 中華そば パイン缶
15日(火)	大豆とひじきの炒り煮、ほうれん草のおひたし、果物 (カルピスみかんゼ)	さつまい かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 椎茸 もやし ごぼう こんにゃく ごま 梨 カルピス みかん缶 寒天
16日(水)	魚のカレーあんかけ、切干大根のごま酢和え、チーズ	白身魚 かにかま チーズ ブロッコリー プチトマト 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン 胡瓜 切干大根 片栗粉 ごま ヨーグルト
17日(木)	かぼちゃコロケ、ほうれん草とひじきのサラダ、果物	ツナ 合ミンチ 卵 ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 プチトマト 玉ねぎ コーン さつまい 小麦粉 パン粉 ごま パナナ 米粉 ベーキングパウダー ベーコン パセリ
18日(金)	豆腐ハンバーグ、まんなまる揚げ、わかめのみそニュー〜、果物 (ヨーグルト)	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 片栗粉 さつまい オレンジ ヨーグルト
19日(土)	カレーうどん、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 うどん パイン缶
21日(月)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま 柿 わかめ 米
22日(火)	豆腐のマヨネーズ焼き、小松菜のナムル、ゆで卵	ツナ 卵 豆腐 わかめ 人参 小松菜 ねぎ プチトマト 生姜 もやし コーン 小麦粉 ごま ヨーグルト
23日(水)	ホークピーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 パナナ ヨーグルト
24日(木)	魚のタルタルソースかけ、金平ごぼう、粉ふき芋	白身魚 竹輪 卵 人参 ブロッコリー ごぼう れんこん 玉ねぎ 胡瓜 レモン じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 ごま つぶあん ベーキングパウダー 重曹
25日(金)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 オレンジ さつまい
26日(土)	スープビーフン、ゆで卵、果物	えび 豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶
28日(月)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、ゆで卵	竹輪 豚ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 プチトマト いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま いわし
29日(火)	鮭とほうれん草のキッシュ、春雨サラダ、果物	鮭 卵 牛乳 チーズ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 しめじ じゃが芋 春雨 ごま オレンジ ヨーグルト
30日(水)	チキンケット、中華サラダ、果物 (和風スフレパン)	かにかま 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 人参 プチトマト ブロッコリー コーン 胡瓜 切干大根 春雨 片栗粉 ごま パナナ 豆乳 きな粉 寒天
31日(木)	ハロウィンパン、豆腐ハンバーグ、マカロニスー プ (ハロウイ	合ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ のり 人参 プチトマト ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ コーン じゃが芋 パン粉 マカロニ バターロール バター 卵 小麦粉 南瓜

( )は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
2日(月)	鶏肉の大豆煮、青菜の昆布和え、果物 (りんごゼリー)	ちりめん 鶏肉 大豆 昆布 人参 ほうれん草 小松菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし さつまいも こんにゃく ごま オレンジ アガー りんごジュース
3日(火)	和風ハンバーグ、ポテトサラダ、人参グ ラッセ (ヨー	合ミンチ 豆腐 ひじき 人参 プチトマト ブロッコリー 玉ねぎ コーン 胡瓜 じゃが芋 パン粉 ヨーグルト
4日(水)	豆腐のまさご揚げ、切干大根とツナの和 え物、果物	ツナ 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 人参 プチトマト 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 片栗粉 ごま パナナ 食パン マーガリン マーマレードジャム ヨーグルト
5日(木)	肉じゃが、もやしのナムル、ゆで卵 (ヨーグルト)	さつまいも揚げ 牛肉 卵 わかめ 人参 チンゲン菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし じゃが芋 こんにゃく ごま ヨーグルト
6日(金)	煮魚、五色和え、豚汁 (豆乳ホットケーキ)	赤魚 かつお 豚肉 うす揚げ 豆腐 みそ 人参 ねぎ 小松菜 コーン 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 しめじ こんにゃく ごま ホットケーキミックス 卵 豆乳
7日(土)	ナポリタンスパゲッティ、ゆで卵、果 物	ウインナー 卵 人参 ビーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティ パイン缶
9日(月)	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、チー ズ	竹輪 豚ミンチ 豆腐 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 さつまいも
10日(火)	高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ、果 物	竹輪 鶏ミンチ 高野豆腐 人参 ねぎ パプリカ ブロッコリー 胡瓜 玉ねぎ 春雨 片栗粉 ごま 梨 コーンフレーク バター マシュマロ
11日(水)	白身魚のゆかり揚げ、五目金平、みそ汁 (ヨーグルト)	白身魚 竹輪 豆腐 みそ ゆかり わかめ 人参 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ こんにゃく 天ぷら粉 ごま ヨーグルト
12日(木)	和え、果物 (動物クッ キ)	桜えび 竹輪 ベーコン 卵 みそ チーズ 小松菜 人参 南瓜 キャベツ 玉ねぎ しめじ ごま パナナ 小麦粉 バター
13日(金)	筑前煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	竹輪 ちりめん 鶏肉 厚揚げ わかめ 人参 プチトマト いんげん ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
14日(土)	お好み焼き、果物、チーズ	えび 豚肉 卵 チーズ のり ねぎ 人参 キャベツ コーン 長芋 こんにゃく 天かす お好み焼き粉 パイン缶
17日(火)	厚揚げのそぼろ煮、キャベツの甘酢和 え、のり佃煮	かにかま 鶏ミンチ 厚揚げ のり 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ キャベツ 胡瓜 ごぼう 片栗粉 こんにゃく ごま 米 昆布 かつお
18日(水)	魚の風味焼き、小松菜とひじきのコーン サラダ、果物	白身魚 かつお ひじき のり プチトマト 小松菜 人参 コーン キャベツ 生姜 小麦粉 ごま 梨 ヨーグルト
19日(木)	スコッチエッグ、サラダ、けんちん汁 (うさぎのスイートポテト)	豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳 人参 ねぎ プチトマト 玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ コーン 里芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 さつまいも バター 牛乳 ごま
20日(金)	南瓜シチュー、白菜とりんごのサラダ、 チーズ	鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 胡瓜 りんご じゃが芋 ごま ヨーグルト
21日(土)	冷やし中華、わかめスープ、果物	かにかま ハム 卵 豆腐 わかめ プチトマト 人参 胡瓜 もやし コーン 玉ねぎ 中華めん ごま パイン缶
24日(火)	卵入りひじきの炒り煮、かぼちゃのマリ ネ、果物	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん 南瓜 ブロッコリー 椎茸 大根 れんこん 胡瓜 こんにゃく ごま オレンジ 小麦粉 白玉粉 わかめ
25日(水)	関東煮、三色おひたし、チーズ (二色おはぎ)	竹輪 牛肉 卵 厚揚げ チーズ ほうれん草 人参 プチトマト 大根 もやし じゃが芋 ごま 米 もち米 きな粉 つぶあん
26日(木)	鯖の塩焼き、チンゲン菜のごま和え、相 性汁	鯖 かにかま 竹輪 ベーコン みそ 牛乳 人参 ねぎ チンゲン菜 プチトマト 玉ねぎ もやし さつまいも 春雨 こんにゃく ごま ヨーグルト
27日(金)	ポークカレー、キャベツのゆかり和え、 果物	豚肉 ゆかり 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
28日(土)	パン、ジュース、果物	パン ジュース パナナ
30日(月)	ささみフライ、コールスローサラダ、卵 スープ (レモ	ささみ 卵 わかめ 人参 プチトマト ニラ キャベツ コーン えのき もやし 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ごま バター レモン

( ) は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(木)	野菜のかき揚げ、マカロニサラダ、のり佃煮 (みかんゼリー)	えび 竹輪 のり佃煮 人参 南瓜 プチトマト ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ さつま芋 マカロニ 小麦粉 みかん缶 アガー
2日(金)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
3日(土)	パン、バナナ、牛乳	パン、バナナ、牛乳
5日(月)	炒り豆腐、切干大根のごまサラダ、ゆで卵 (水ようかん)	ツナ 竹輪 鶏肉 卵 豆腐 ひじき 人参 ねぎ いんげん プチトマト ブロッコリー コーン 胡瓜 切干大根 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごま こしあん アガー
6日(火)	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、みそ汁 (ヨーグ	白身魚 豆腐 みそ わかめ 人参 小松菜 ねぎ プチトマト キャベツ もやし 大根 コーン 玉ねぎ ごま ヨーグルト
7日(水)	焼きそば、唐揚げ、フライドポテト、ウツタ、焼き豆腐もろこし (フルーツポンチ) ※ご飯はいりません。	豚肉 鶏肉 人参 プチトマト ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 中華めん 小麦粉 みかん缶 バナナ すいか
8日(木)	大豆とひじきの炒り煮、ピーマンと小魚の佃煮、果物 (ヨーグルト)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 大豆 ひじき 人参 いんげん ピーマン ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
9日(金)	五目卵焼き、チンゲン菜のごま和え、果物	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし ごま すいか 小麦粉 バター
10日(土)	和風ポトフ、キャベツの甘酢和え、チーズ	かにかま ウインナー 厚揚げ チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 大根 胡瓜 じゃが芋 ごま
13日(火)	豆腐のマヨネーズ焼き、小松菜のナムル、ゆで卵 (のりじゃこおにぎり)	ツナ 卵 豆腐 わかめ 人参 小松菜 ねぎ プチトマト 生姜 もやし コーン 小麦粉 ごま 米 ちりめん のり
14日(水)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり佃煮 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 パイン缶 ヨーグルト
15日(木)	すき焼き風煮、ひじきとミニトマトのごま和え、ふりかけ (ヨーグルト)	竹輪 牛肉 豆腐 ひじき 人参 ねぎ プチトマト 玉ねぎ コーン 白菜 胡瓜 ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま ふりかけ ヨーグルト
16日(金)	さばのケチャップ炒め、春雨の酢の物、果物 (豆腐)	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン 春雨 小麦粉 ごま オレンジ 豆腐 ホットケーキミックス
17日(土)	二色サンド、牛乳、果物	ツナ ハム 卵 牛乳 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン いちごジャム マーガリン パイン缶
19日(月)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく オレンジ マシュマロ リッツ
20日(火)	魚の磯辺揚げ、春雨サラダ、果物 (ぶどうゼリー)	白身魚 卵 のり ブロッコリー 人参 プチトマト 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 天ぷら粉 ごま すいか ぶどうジュース アガー
21日(水)	豚肉となすの味噌炒め、じゃこサラダ、チーズ	ちりめん 豚肉 厚揚げ みそ チーズ わかめ 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ なす 椎茸 キャベツ 胡瓜 ごま ヨーグルト
22日(木)	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 天ぷら粉 バナナ さつま芋
23日(金)	夏野菜カレー、キャベツの昆布和え、ゆで卵	牛肉 卵 昆布 人参 ブロッコリー 小松菜 プチトマト なす 玉ねぎ コーン もやし キャベツ じゃが芋 ごま ヨーグルト
24日(土)	中華丼、もやしの和え物、果物	えび 豚肉 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま パイン缶
26日(月)	赤魚のハンバーグ、五目わかめ、みそ汁 (黒ごまマヨネーズ)	赤魚 竹輪 豆腐 うす揚げ みそ わかめ ねぎ ピーマン 人参 生姜 玉ねぎ 大根 片栗粉 さつま芋 ごま 卵 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター
27日(火)	ハヤシライス、キャベツのゆかり和え、チーズ (かりか)	牛肉 チーズ ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム じゃが芋 ごま いわし のり 天ぷら粉
28日(水)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
29日(木)	マーメレードチキン、マセドアンサラダ、卵スープ (パンナコッタ)	鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト わかめ 人参 ブロッコリー プチトマト 南瓜 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ えのき マーメレードジャム さつま芋 片栗粉 ごま 牛乳 生クリーム バニラエッセンス アガー
30日(金)	厚揚げのそぼろ煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ わかめ 人参 いんげん プチトマト 玉ねぎ 椎茸 ごぼう 胡瓜 片栗粉 こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
31日(土)	ミートスパゲッティ、豆腐スープ、チーズ	合ミンチ ベーコン 豆腐 チーズ わかめ 人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ なす しめじ もやし スパゲッティ 小麦粉 ごま

( ) は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(月)	ひじきと大豆の炒り煮、ズッキーニの胡麻マヨネーズ和え、果物 (ごまじゃこ)	さつま揚げ 鶏肉 ベーコン 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 アスパラ いんげん コーン 椎茸 ごぼう ズッキーニ じゃが芋 こんにゃく ごま オレンジ 食パン ちりめん のり
2日(火)	魚のごま焼き、ほうれん草のおひたし、相性汁	白身魚 竹輪 かつお ベーコン みそ 牛乳 人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ もやし さつま芋 春雨 こんにゃく パン粉 ごま ヨーグルト
3日(水)	豚じゃが煮、中華サラダ、果物 (ヨーグルト)	さつま揚げ かにかま 豚肉 わかめ 人参 プチトマト ブロッコリー いんげん コーン 胡瓜 玉ねぎ 切干大根 じゃが芋 春雨 こんにゃく ごま バナナ ヨーグルト
4日(木)	ささみのレモン煮、ポテトサラダ、ゆで卵	ささみ ハム 卵 ブロッコリー 人参 プチトマト 胡瓜 コーン レモン じゃが芋 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ ほうれん草 ツナ
5日(金)	七夕そめん、枝豆とコーンのかき揚げ、果物	魚肉ソーセージ 鶏肉 卵 人参 オクラ パプリカ 小松菜 コーン 生姜 玉ねぎ 枝豆 素麺 天ぷら粉 すいか 牛乳 みかん缶 寒天 アガー カルピス
6日(土)	キッズピビンバ、キャベツとじゃが芋のみそ汁、果物	豚ミンチ 卵 みそ ねぎ 人参 ほうれん草 大根 もやし キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 ごま パイン缶
8日(月)	鶏肉の大豆煮、胡瓜の酢の物、果物 (米粉のヨーグルト蒸しパン)	ちりめん 鶏肉 大豆 わかめ 人参 プチトマト いんげん 胡瓜 玉ねぎ さつま芋 こんにゃく ごま オレンジ 米粉 ベーキングパウダー 牛乳 ヨーグルト
9日(火)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 バナナ さつま芋
10日(水)	鯖の竜田揚げ、春雨サラダ、のり佃煮 (ヨーグルト)	鯖 のり佃煮 人参 ブロッコリー プチトマト 胡瓜 生姜 キャベツ コーン 片栗粉 春雨 ごま ヨーグルト
11日(木)	夏野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、果物	かにかま 鶏肉 厚揚げ 人参 絹さや 南瓜 ほうれん草 なす 玉ねぎ もやし 椎茸 筍 じゃが芋 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
12日(金)	真だくさんがんも、切干大根のハリハリサラダ、卵スープ (リ)	えび かにかま 竹輪 卵 豆腐 昆布 人参 枝豆 プチトマト ニラ ねぎ ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ 筍 切干大根 椎茸 生姜 えのき キャベツ コーン 片栗粉 小麦粉 ごま りんごジュース アガー
13日(土)	ナポリタンスパゲッティ、ゆで卵、果物	ウインナー 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティ パイン缶
16日(火)	ピザパーク、サラダ、人参グラッセ (マカロニきな粉)	合ミンチ 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー ピーマン キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 コーン パン粉 マカロニ きな粉
17日(水)	冬瓜のえびくずあん、胡瓜と鶏のパン風味、チーズ (アイス)	えび 鶏肉 チーズ 人参 枝豆 冬瓜 胡瓜 なす 生姜 パイン缶 片栗粉 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー ココア バター
18日(木)	ホークカレー、キャベツの甘酢和え、果物	かにかま 豚肉 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま バナナ ヨーグルト
19日(金)	チーズオムレツ、青菜のマヨみそサラダ、果物	ちりめん ベーコン 卵 みそ チーズ わかめ 小松菜 人参 南瓜 キャベツ 玉ねぎ しめじ 胡瓜 ごま オレンジ ヨーグルト
20日(土)	冷やし中華、わかめスープ、果物	かにかま ハム 卵 豆腐 わかめ プチトマト 人参 小松菜 胡瓜 もやし コーン 玉ねぎ 中華めん ごま パイン缶
22日(月)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物	竹輪 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 プチトマト いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま オレンジ ちりめん のり 小麦粉
23日(火)	ハヤシライス、青菜の昆布和え、果物 (ヨーグルト)	牛肉 昆布 人参 ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム コーン もやし じゃが芋 ごま バナナ ヨーグルト
24日(水)	夏野菜と豆腐のチーズお焼き、切干大根の甘酢和え、ふりかけ	ツナ 豆腐 チーズ 人参 オクラ プチトマト ズッキーニ エリンギ 切干大根 胡瓜 玉ねぎ パン粉 ごま ふりかけ りんごジュース レモン 寒天
25日(木)	煮魚、りっちゃんサラダ、ゆで卵 (ヨーグルト)	赤魚 かつお ハム 卵 昆布 人参 生姜 キャベツ コーン 胡瓜 ごま ヨーグルト
26日(金)	酢豚、小松菜のナムル、果物 (ツナパン)	豚肉 わかめ 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 片栗粉 ごま すいか ホットケーキミックス 牛乳 卵 ツナ パセリ
27日(土)	お好み焼き、みそ汁、果物	えび 豚肉 卵 豆腐 みそ のり わかめ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 長芋 こんにゃく お好み焼き粉 パイン缶
29日(月)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、果物	えび 豚肉 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム バナナ 米 かつお 昆布
30日(火)	ホークチャップ、コールスローサラダ、春雨スープ	豚肉 わかめ 人参 プチトマト ピーマン ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 しめじ 玉ねぎ えのき 春雨 小麦粉 ごま ホットケーキミックス 生クリーム 卵 マーマレードジャム
31日(水)	魚のタルタル焼き、もずくと夏野菜のフライパンサラダ、さつま汁 (ヨーグルト)	白身魚 竹輪 かにかま 卵 豆腐 みそ もずく 人参 ブロッコリー ねぎ チンゲン菜 パセリ 豆苗 大根 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 さつま芋 ごま ヨーグルト

※今月の手作りおやつで、もも組以上に、ココアを少量使用しています。



日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(土)	和風ポトフ、キャベツのゆかり和え、チーズ	ウインナー 厚揚げ ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 じゃが芋 ごま チーズ
3日(月)	五日卵焼き、ピーマンとじゃこの磯煮、果物	えび ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき のり 人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ 椎茸 ごま オレンジ 食パン バター
4日(火)	白身魚のピザ焼き、おからサラダ、ゆで卵	白身魚 かつお 卵 おから チーズ ひじき トマトピューレ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ ごま 米粉 ベーキングパウダー
5日(水)	高野豆腐のオランダ煮、チンゲン菜のごま和え、果物	竹輪 かにかま 鶏ミンチ 高野豆腐 人参 ねぎ パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 片栗粉 ごま オレンジ ヨーグルト
6日(木)	豆腐入り肉団子スープ、まんまる揚げわかめかきみそニュー〜、ふりかけ (あじさいゼリー)	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 片栗粉 さつまいも ふりかけ ヨーグルト 寒天 ブルーベリージャム
7日(金)	野菜カレー、切干大根のごま酢和え、果物	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー 切干大根 胡瓜 コーン 玉ねぎ なす じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
8日(土)	肉みそうどん、ゆで卵、果物	豚ミンチ 卵 みそ 人参 ピーマン パプリカ プチトマト 玉ねぎ なす 片栗粉 うどん パイン缶
10日(月)	大豆と揚げじゃが芋の煮物、わかめと胡瓜の酢の物、果物 (豆)	かにかま 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 椎茸 じゃが芋 小麦粉 ごま オレンジ 豆乳 寒天 いちごジャム
11日(火)	松風焼き、里芋のごま味噌和え、果物 (ヨーグルト)	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ のり 人参 ほうれん草 玉ねぎ 生姜 れんこん 里芋 ごま パナナ ヨーグルト
12日(水)	さばのケチャップ炒め、中華サラダ、野菜スープ	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー プチトマト 玉ねぎ 切干大根 コーン 胡瓜 もやし キャベツ 春雨 小麦粉 ごま バター 卵 おから
13日(木)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにやく ごま オレンジ ヨーグルト
14日(金)	豚挽きマヨネーズ焼き、マリネ、ゆで卵 (かえるまんじゅう)	豚ミンチ 卵 ひじき 人参 プチトマト ピーマン パセリ 玉ねぎ 大根 胡瓜 じゃが芋 ごま 豆腐 ホットケーキミックス こしあん 抹茶
15日(土)	焼きビーフン、みそ汁、チーズ	豚肉 豆腐 みそ チーズ わかめ 人参 ピーマン 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ ビーフン
17日(月)	白身魚のレモン風味、コロコロサラダ、春雨スープ	白身魚 わかめ ブロッコリー 人参 プチトマト ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ えのき レモン 片栗粉 春雨 ごま 米 ツナ パセリ
18日(火)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにやく オレンジ ヨーグルト
19日(水)	厚揚げとなすの味噌炒め、ポパイサラダ、果物	豚肉 ウインナー 厚揚げ みそ 人参 ピーマン プチトマト チンゲン菜 ほうれん草 玉ねぎ なす コーン こんにやく パナナ きな粉 寒天 牛乳
20日(木)	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、チーズ	竹輪 豚ミンチ 豆腐 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 麩 バター
21日(金)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、ゆで卵	竹輪 豚肉 ベーコン 卵 大豆 のり 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 ヨーグルト
22日(土)	パリパリ春巻き丼、卵スープ、果物	豚ミンチ 卵 わかめ 人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ 椎茸 えのき にんにく キャベツ 春雨 春巻きの皮 ごま パイン缶
24日(月)	肉豆腐、キャベツのごまじゃこサラダ、のり佃煮	かにかま ちりめん 牛肉 豆腐 のり 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ こんにやく ごま さつまいも
25日(火)	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁 (カルピスみかんゼリー)	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにやく ごま カルピス 寒天 みかん缶
26日(水)	コロッケ、小松菜とひじきのコーン和え、果物	合ミンチ 卵 ひじき 人参 小松菜 プチトマト 玉ねぎ キャベツ コーン じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト
27日(木)	豚肉のアップルソースがけ、ポテトチーズ焼き、もずくスープ (えんどう豆のスープ)	豚肉 ベーコン 豆腐 チーズ もずく プチトマト ブロッコリー ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご じゃが芋 えんどう豆 牛乳 小麦粉 卵
28日(金)	筑前煮、キャベツとりんごのサラダ、ゆで卵	竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ 人参 いんげん ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 キャベツ 胡瓜 りんご 里芋 こんにやく ごま ヨーグルト
29日(土)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、果物	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン じゃが芋 ごま パイン缶

※今月の手作りおやつで、もも組以上に、抹茶を少量使用しています。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(水)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、果物 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにやく ごま オレンジ ヨーグルト
2日(木)	肉じゃが、もやしのナムル、果物 (豆乳ホットケーキ)	さつま揚げ 牛肉 わかめ 人参 チンゲン菜 プチトマト いんげん 玉ねぎ コーン もやし じゃが芋 こんにやく ごま パナナ ホットケーキミックス 卵 豆乳
7日(火)	カレー、かみかみサラダ〜カミカミメニュー〜、チーズ (麺ラスク)	ちりめん 牛肉 大豆 チーズ 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 さつま芋 麩 バター
8日(水)	厚揚げのそぼろ煮、キャベツの昆布和え、果物 (ヨーグルト)	かにかま 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ ごぼう 片栗粉 こんにやく ごま パナナ ヨーグルト
9日(木)	鮭とじゃが芋の洋風煮込み、ひじきのマリネ、果物 (とうふドーナツ)	鮭 ベーコン 厚揚げ ひじき 人参 いんげん プチトマト ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 ごま オレンジ 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー バター
10日(金)	鶏肉のアップルジンジャー、マセドアンサラダ、果物 (ヨーグルト)	鶏肉 ヨーグルト チーズ 人参 プチトマト ブロッコリー 胡瓜 コーン 生姜 にんにく レモン りんごジャム パナナ さつま芋 ヨーグルト
11日(土)	二色サンド、牛乳、果物	ツナ ハム 卵 牛乳 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン いちごジャム マーガリン パイン缶
13日(月)	鶏肉の五目大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物 (わかめおにぎり)	竹輪 かつお 鶏肉 大豆 ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん もやし ごぼう こんにやく ごま パナナ 米 わかめ
14日(火)	野菜のかき揚げ、パンパンジーサラダ、ふりかけ (ヨーグルト)	えび 竹輪 ささみ みそ ひじき 人参 南瓜 プチトマト ごぼう キャベツ もやし 胡瓜 玉ねぎ さつま芋 小麦粉 ごま ふりかけ ヨーグルト
15日(水)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ (やさしいツナマフィン)	えび 豚肉 チーズ 人参 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ
16日(木)	チンジャオロース、切干大根の甘酢和え、果物 (ヨーグルト)	豚肉 うす揚げ ビーマン プチトマト パプリカ 人参 筍 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 にんにく 生姜 片栗粉 ごま パイン缶 ヨーグルト
17日(金)	鯖の塩焼き、刻み昆布とツナの金平風、相性汁 (水ようかん)	鯖 ツナ 竹輪 ベーコン みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ さつま芋 春雨 こんにやく ごま こしあん アガー
18日(土)	中華丼、もやしの和え物、ゆで卵	えび 豚肉 卵 人参 チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし コーン 片栗粉 ごま
20日(月)	炒り豆腐、ブロッコリーと黒肉ソーセージの炒め物、のり佃煮 (みそいり蒸しパン)	竹輪 魚肉ソーセージ 鶏ミンチ 卵 豆腐 のり 人参 ねぎ ブロッコリー いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにやく ごま 小麦粉 ベーキングパウダー みそ 牛乳
21日(火)	カレー味のフリッター、中華サラダ、さつま汁 (ヨーグルト)	白身魚 ハム 豆腐 みそ わかめ 人参 プチトマト ねぎ 胡瓜 コーン 切干大根 大根 玉ねぎ さつま芋 春雨 小麦粉 ごま ヨーグルト
22日(水)	チーズ入りオムレツ、大根サラダ、果物 (メロンパンクッキー)	ツナ ベーコン 卵 チーズ わかめ プチトマト ブロッコリー 人参 南瓜 胡瓜 大根 玉ねぎ しめじ コーン ごま オレンジ ホットケーキミックス バター
23日(木)	お好み焼き、野菜スープ、果物 (にんじんゼリー)	えび 豚肉 卵 豆腐 のり ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ もやし 長芋 こんにやく 天かす お好み焼き粉 ごま パナナ オレンジジュース 寒天
24日(金)	ハワイアンハンバーグ、サラダ、ゆで卵 (ヨーグルト)	合ミンチ 卵 豆腐 ブロッコリー プチトマト 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン パイン缶 パン粉 ヨーグルト
25日(土)	冷やし中華、チーズ、果物	かにかま ハム 卵 チーズ プチトマト 胡瓜 もやし 中華めん ごま パイン缶
27日(月)	マーボー豆腐、竹輪の二色揚げ、果物 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 のり 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく 片栗粉 天ぷら粉 パナナ さつま芋
28日(火)	ハヤシライス、ミモザサラダ、チーズ (みかんゼリー)	牛肉 卵 チーズ 人参 ブロッコリー プチトマト 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ マッシュルーム じゃが芋 みかん缶 アガー
29日(水)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物 (ヨーグルト)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
30日(木)	ささみフライ、りんごのサラダ、春雨スープ (カステラ)	ささみ 卵 わかめ ブロッコリー 人参 ねぎ プチトマト 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき コーン りんご さつま芋 春雨 小麦粉 パン粉 ごま はちみつ
31日(金)	煮魚、五色和え、粉ふき芋、ゆで卵 (ヨーグルト)	赤魚 かつお 卵 人参 小松菜 生姜 コーン もやし しめじ じゃが芋 ごま ヨーグルト

※今月の手作りおやつで、もも組以上に はちみつを少量使用しています。



# のこんだて

令和6年4月1日 亀鶴こども園

( ) は手作りおやつです。※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(月)	パン、牛乳、果物	パン 牛乳 バナナ
2日(火)	白菜のクリームシチュー、キャベツの甘酢和え、果物	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン じゃが芋 ごま バナナ 米粉 ベーキングパウダー コーン ベーコン パセリ
3日(水)	かぼちゃコロッケ、ほうれん草とひじきのサラダ、果物	ツナ 合ミンチ 卵 ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 プチトマト 玉ねぎ コーン さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま オレンジ ヨーグルト
4日(木)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、果物	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく バナナ マカロニ きな粉
5日(金)	煮魚、ほうれん草のおひたし、豚汁 (ヨーグルト)	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 こんにゃく ごま ヨーグルト
6日(土)	和風ポトフ、キャベツのゆかり和え、果物	ウインナー 厚揚げ ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 じゃが芋 ごま パイン缶
8日(月)	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、果物	竹輪 牛肉 豆腐 わかめ 人参 ねぎ プチトマト 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま オレンジ コーンフレーク バター マシュマロ
9日(火)	豆腐入り肉団子スープ、ひじきとトマトのごま和え、チーズ (ヨーグルト)	鶏ミンチ 豆腐 チーズ ひじき 人参 ねぎ プチトマト ブロッコリー 白菜 胡瓜 コーン 玉ねぎ 筍 しめじ 片栗粉 ごま ヨーグルト
10日(水)	カレー、切干大根のごま酢和え、果物 (カルピスみかんゼリー)	かにかま 牛肉 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 コーン じゃが芋 ごま バナナ カルピス みかん缶 寒天
11日(木)	さばのケチャップ炒め、春雨の酢の物、果物	鯖 かにかま わかめ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 春雨 小麦粉 ごま オレンジ ヨーグルト
12日(金)	鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー プチトマト コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 小麦粉 オレンジ 野菜ジュース バター ベーキングパウダー スキムミルク
13日(土)	ナポリタンスパゲッティ、チーズ、果物	ウインナー チーズ 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティ パイン缶
15日(月)	五目卵焼き、胡瓜の酢の物、ふりかけ (蒸し芋)	えび かにかま 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 胡瓜 ごま ふりかけ さつまいも
16日(火)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (ぐりとぐらのにんじんクッキー)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 バナナ バター 卵 小麦粉 ベーキングパウダー
17日(水)	豆腐ツチ揚げ、青菜のマヨみそ和え、チーズ	ツナ ちりめん 卵 豆腐 みそ チーズ ひじき わかめ 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 片栗粉 パン粉 ごま ヨーグルト
18日(木)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物	竹輪 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま オレンジ りんごジュース アガー
19日(金)	魚のマヨネーズ焼き、中華サラダ、果物 (ヨーグルト)	白身魚 わかめ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 切干大根 春雨 ごま オレンジ ヨーグルト
20日(土)	お好み焼き、みそ汁、果物	えび 豚肉 卵 豆腐 みそ のり わかめ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 長芋 こんにゃく 天かす お好み焼き粉 パイン缶
22日(月)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、果物	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 のり佃煮 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 オレンジ ホットケーキミックス 豆腐 ごま
23日(火)	魚の南禅寺揚げ、ハリハリサラダ、ゆで卵	白身魚 かにかま 卵 豆腐 昆布 人参 ねぎ プチトマト 枝豆 切干大根 コーン 小麦粉 ごま ヨーグルト
24日(水)	卵入りひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、のり佃煮 (ヨーグルト)	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき のり佃煮 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 れんこん もやし こんにゃく ごま ヨーグルト
25日(木)	豚の生姜焼き、コールスローサラダ、卵スープ (米粉の桜色)	豚肉 卵 豆腐 わかめ 人参 プチトマト ねぎ キャベツ コーン 胡瓜 えのき 玉ねぎ 生姜 もやし 片栗粉 ごま 米粉 ベーキングパウダー いちごジャム 豆乳
26日(金)	こどもの日プレート、チンゲン菜のスープ、果物	はんぺん 鶏ミンチ 合ミンチ 卵 豆腐 人参 ブロッコリー プチトマト チンゲン菜 アスパラ 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 春雨 じゃが芋 パン粉 いちご 米 春巻きの皮 つぶあん 小麦粉
27日(土)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、ゆで卵	かにかま 牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン じゃが芋 ごま
30日(火)	豆腐のマヨネーズ焼き、ほうれん草とウインナーのソテー、ゆで卵 (ごま塩おにぎり)	ツナ ウインナー 卵 豆腐 人参 プチトマト ほうれん草 ねぎ コーン 生姜 小麦粉 米