



日 曜	献立名	朝食	昼おやつ	あか	黄	みどり	主食
		朝食	昼おやつ	体をくつくる 血や肉に作る	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
1 月	麦茶 オレンジ	ロールパン ツナ入り卵焼き ミネストローネ	牛乳 ゆかりおにぎり	卵 ツナ缶 ベーコンスライス 牛乳	ロールパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 米	オレンジ えのき 玉ねぎ 三つ葉 人参 グリーンピース トマト缶詰	パン
2 火	麦茶 ヨーグルト	さばの南蛮漬け 豚汁	牛乳 マッシュポテト	ヨーグルト さば 豚小間 米みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 さつまいも ヨーグルト 調理パウダー マッシュポテ	玉ねぎ じゃがいも 人参 大根 ささがきごぼう 中ねぎ	ごはん
3 水	麦茶 せんべい	三色寿司 鶏のから揚げ マカロニサラダ	牛乳 三色ケーキ	鶏糸玉子 鶏もも肉 ローズハム 牛乳 卵 生クリーム	えびせんべい 米 片栗粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖	ふりかけわかめ 人参 絹さや 玉ねぎ じゃがいも	ごはん
4 木	麦茶 チーズケーキ	麻婆豆腐 けんちん汁	牛乳 カップケーキ	チーズケーキ 豚ミンチ 水餃子 豚小間 ソフト豆腐 米みそ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 カップケーキ	白ねぎ ねぎ 人参 大根 ささがきごぼう ほうれん草	ごはん
5 金	麦茶 さや粉マカロニ	かきたまうどん ツナサラダ	牛乳 塩ごまおにぎり	さや粉 鶏小間 揚げしらす 卵 ツナ缶 牛乳	マカロニ 砂糖 うどん 和風ドレッシング 米	人参 白ねぎ じゃがいも 玉ねぎ	うどん
6 土	麦茶 りんご	野菜カレー しらゆりの酢の物 ヨーグルト	牛乳 シナモンポテト	豚小間 しらす ヨーグルト 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油	りんご かぼちゃ 玉ねぎ 人参 豆 グリーンピース 大根 じゃがいも コーン	ごはん
8 月	麦茶 シナモンポテト	さばの味噌煮 もずくスープ	牛乳 バナナヨーグルト	さば 米みそ 揚げしらす 卵 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖	もずく バナナ	ごはん
9 火	麦茶 ゼリー	きんぴらトースト ゆで卵 フルーツ	牛乳 じゃこおにぎり	フロセスチーズ 卵 牛乳	ゼリー 食パン ごま油 砂糖 マヨネーズ 米	ささがきごぼう 人参 バナナ	パン
10 水	牛乳	筑前煮 ゆめこのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏小間 いんげん ソフト豆腐 油揚げ 米みそ 卵	米 サラダ油 ごま油 揚げごんにゃく 砂糖 食パン 無塩バター	人参 れんこん ゆめこ 中ねぎ	ごはん
11 木	麦茶 プリン	魚の塩焼き 納豆 わかめのみそ汁	牛乳 人参ケーキ	さば 納豆 油揚げ 米みそ 牛乳 卵	プリン 米 サラダ油 豆腐のん 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス	ミニトマト カットわかめ 中ねぎ 人参	ごはん
12 金	麦茶 ビスケット	鶏肉うどん なます	牛乳 ひじきのおにぎり	鶏小間 揚げしらす 卵 牛乳	ビスケット うどん 砂糖 しいたけ 米	中ねぎ 大根 人参	うどん
13 土	麦茶 ホットケーキ	カレー 春雨の酢の物	牛乳 りんご	生クリーム 豚小間 鶏糸玉子 牛乳	ホットケーキ チョコソース 米 サラダ油 じゃがいも 春雨 砂糖 かりごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース じゃがいも りんご さくらげスライス	ごはん
15 月	麦茶 さや粉マカロニ	親子丼 スティック野菜	牛乳 ジャムサンド	さや粉 鶏小間 卵 米みそ 牛乳	マカロニ 砂糖 米 マヨネーズ 食パン いちごジャム	玉ねぎ 三つ葉 じゃがいも 人参 大根	ごはん
16 火	麦茶 ふかし芋	ロールパン グラタン トマトサラダ	牛乳 さけおにぎり	鶏小間 フロセスチーズ 牛乳	さつまいも 米 ロールパン サラダ油 マカロニ パン粉 イタリアドレッシング	ほうれん草 玉ねぎ トマト じゃがいも	パン
17 水	麦茶 クラッカー	オムライス コンソメスープ	牛乳 フルーチェ	鶏小間 オムライスシート 牛乳 フルーチェ	クラッカー 米 サラダ油	玉ねぎ ミックスベジタブル	ごはん
18 木	麦茶 ホットケーキ	魚の照り焼き ナムル おふくのみそ汁	牛乳 さつまいもボール	生クリーム さけ 米みそ 牛乳	ホットケーキ 大豆油 チョコソース 米 煎ごま サラダ油 じゃがいも かりごま かつお節 ごま油 山豆飴 砂糖	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ カットわかめ 中ねぎ	ごはん
19 金	麦茶 バナナ	ミートスパゲティ コンソメスープ	牛乳 ポテトスティック	牛ミンチ 牛乳 ベーコンスライス	スパゲティ サラダ油 砂糖 さつまいも 大豆油	バナナ 玉ねぎ しめじ エリンギ じゃがいも トマト缶詰 キャベツ 人参 セロリ	スパゲティ
22 月	麦茶 せんべい	ちゃんぽん 南瓜の漬物	牛乳 おなかおにぎり	豚小間 ムネエビ 揚げしらす 卵 牛乳	えびせんべい 中華めん サラダ油 砂糖 米	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 南瓜 さくらげスライス グリーンピース	中華麺
23 火	麦茶 ゼリー	ホットドック ミネストローネ オレンジ	牛乳 ラスク	ソーセージ 卵 牛乳	ゼリー ロールパン 無塩バター マヨネーズ じゃがいも 砂糖	シラス 玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶詰 オレンジ	パン
24 水	麦茶	菜の花ごはん じゃがいものうま煮 ひじきサラダ もずくスープ	牛乳 ホットケーキ	鶏小間 揚げしらす 卵 牛乳 生クリーム	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 揚げごんにゃく 砂糖 マヨネーズ ホット ケーキ チョコソース	人参 グリーンピース ひじき えのき じゃがいも もずく 中ねぎ	ごはん
25 木	麦茶 チーズケーキ	ポークカレー 春雨サラダ	牛乳 フルーチェ	チーズケーキ 豚小間 ローズハム 牛乳 フルーチェ	米 サラダ油 じゃがいも 春雨 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース じゃがいも	ごはん
26 金	麦茶 ヨーグルト	和風スパゲティ ひじきサラダ	牛乳 じゃこおにぎり	ヨーグルト 牛乳 ベーコンスライス	スパゲティ サラダ油 マヨネーズ 米	玉ねぎ しめじ 胡麻のり ひじき えのき じゃがいも	スパゲティ
27 土	麦茶 ラスク	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛小間 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 和風ドレッシング	玉ねぎ しめじ トマト缶詰	ごはん
29 月	麦茶 バナナ	豚肉とキャベツの味噌炒め すまし汁	牛乳 クラッシュゼリー	豚小間 米みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 かつお節	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 カットわかめ 中ねぎ カップゼリーの素 おかん バイン	ごはん
30 火	麦茶 りんご	魚の味噌マヨ焼 さとうめん汁	牛乳 ツナサンド	さけ 米みそ 牛乳 ツナ缶	米 かりごま マヨネーズ さとうめん 食パン 無塩バター	りんご 玉ねぎ 人参 えのき 中ねぎ	ごはん
31 水	麦茶 プリン	ジャーマンポテト チキンナゲット	牛乳 ゆかりおにぎり	ベーコンスライス チキンナゲット 牛乳	プリン 食パン じゃがいも サラダ油 米	玉ねぎ	パン

湯川こいこい保育園