

		献立名《昼食》	3時のおやつ	朝おやつ	血や肉になる(赤)	調子を整える(緑)	身体を温める(黄)	調味料
1	金	ごはん 油淋鶏 華風サラダ とうもろこし 中華スープ キウイフルーツ	南瓜マフィン 牛乳	コンガリササゲ スカット 麦茶	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵	長葱 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし とうもろこし 玉葱 椎茸 たら キウイフルーツ 南瓜	精白米 ビスケット 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス	油 醤油 酢 砂糖 ごま油 塩 鶏ガラ こしょう
2	土	ビビンバ トマトナムル わかめと卵のスープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 脱脂粉乳	にんにく もやし ほうれん草 大根 人参 トマト わかめ 長葱 バナナ	精白米 せんべい ごま ホットケーキミックス	油 醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 鶏ガラ こしょう バター
4	月	ごはん 酢豚 春巻き チョレギサラダ スーミータン キウイフルーツ	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 春巻き 鶏卵 ツナ缶	筍 玉葱 人参 椎茸 バイン 青ピーマン わかめ レタス 胡瓜 にんにく 刻みのり コーン 長葱 キウイフルーツ 塩昆布 クラムコン	精白米 ルヴァン 片栗粉 ごま	油 醤油 鶏ガラ 砂糖 塩 酢 ケチャップ ごま油 みりん
5	火	ごはん いらどうふ いかとコーンのサラダ 小魚の佃煮 根菜のみそ汁 オレンジ	メロンパン型プチパン 牛乳	シーフライ化 スカット 麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 いか 小魚 脱脂粉乳	人参 長葱 キャベツ 胡瓜 コーン ごぼう 玉葱 オレンジ	精白米 ビスケット ごま じゃが芋 ホットケーキミックス	砂糖 醤油 塩 油 みりん 酢 かつおだし こしょう みそ バター
6	水	ごはん 肉野菜炒め もやしと胡瓜のごま酢和え いんげんのおかか煮 玉葱と油揚げのみそ汁 ブルーン	きなこ団子 牛乳	星たべよ 牛乳	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ きな粉	にんにく 生姜 人参 長葱 胡瓜 キャベツ 青ピーマン もやし 玉葱 さやいんげん ブルーン	精白米 せんべい ごま 上新粉	油 鶏ガラ 砂糖 みりん みそ 塩 酢 オイスターソース 醤油 かつおだし
7	木	七夕そうめん 南瓜のカレーかき揚げ トマト七夕ゼリー	星型ビスケット 牛乳	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 かまぼこ ウインナー 脱脂粉乳 生クリーム	長葱 オクラ 人参 刻みのり 玉葱 南瓜 トマト	そうめん 小麦粉 ゼリー ホットケーキミックス	塩 醤油 みりん かつおだし 油 カレー粉 ケチャップ 砂糖
8	金	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 五目きんぴら 南瓜と長葱のみそ汁 バナナ	ココアクリームパン 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 カレイ 木綿豆腐 豚肉 ちくわ 脱脂粉乳	生姜 ほうれん草 人参 こんにやく ごぼう 青ピーマン 南瓜 長葱 バナナ	精白米 ルヴァン ごま 食パン コーンスターチ ココア	砂糖 醤油 みりん 塩 みそ ごま油 かつおだし バター
9	土	チキンチーズカレー サイコロサラダ バナナ	レーズン蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳 鶏肉 プロセスチーズ 鶏卵 脱脂粉乳	玉葱 人参 トマトソース缶 胡瓜 コーン バナナ レーズン	精白米 ビスケット じゃが芋 ホットケーキミックス	油 カレールウ 塩 醤油 こしょう 中濃ソース 酢 マヨネーズ
11	月	ひじきごはん 豚しゃぶ オクラのおかか和え ポテトサラダ えのきと豆腐のみそ汁 すいか	オニオンマフィン 牛乳	ごませんべい 麦茶	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 鶏卵 木綿豆腐 プロセスチーズ 脱脂粉乳 ベーコン	人参 椎茸 ひじき キャベツ 胡瓜 オクラ えのき コーン すいか 玉葱	精白米 せんべい 片栗粉 ごま じゃが芋 ホットケーキミックス	塩 醤油 みりん 油 砂糖 酢 みそ かつおだし こしょう マヨネーズ コンソメ
12	火	ごはん 豚肉とじゃが芋の細切り炒め 煮豆 胡瓜のごま絡め もやしとお麩のみそ汁 バナナ	いなりずし 小魚 麦茶	ルヴァン 麦茶	豚肉 油揚げ 小魚 煮豆	生姜 筍 青ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 もやし バナナ	精白米 ルヴァン じゃが芋 片栗粉 ごま 麩	ごま油 砂糖 塩 こしょう 醤油 オイスターソース かつおだし みそ 酢
13	水	ふりかけごはん 鶏マヨ 野菜の塩昆布和え ピーマンとちくわの炒め物 オクラと長葱のみそ汁 メロン	アイス(乳児はヨーグルト) カルシウムせんべい	マリ-ビスケット 麦茶	かつお節 桜えび 小魚 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 塩昆布 青ピーマン オクラ 長葱 メロン	精白米 ビスケット ごま 片栗粉 せんべい アイス	塩 醤油 油 マヨネーズ 砂糖 酢 ケチャップ ごま油 こしょう みそ オイスターソース かつおだし
14	木	ごはん 豚肉のネギ塩炒め 昆布の佃煮 胡瓜とトマトのサラダ むらくも汁 プチゼリー	そばろおにぎり チーズ 牛乳	川越せんべい 麦茶	牛乳 豚肉 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 プロセスチーズ	にんにく 長葱 しめじ チンゲン菜 赤ピーマン レモン汁 胡瓜 トマト 昆布 人参 玉葱 わかめ 生姜	精白米 せんべい ごま 片栗粉 プチゼリー	ごま油 鶏ガラ 油 砂糖 酢 醤油 みりん かつおだし 油
15	金	キーマカレー 揚げ野菜 とうもろこし キウイフルーツ	きなこトースト 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 きな粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 青ピーマン なす オクラ トマトソース缶 赤ピーマン とうもろこし ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	精白米 ルヴァン 食パン	油 カレールウ 塩 醤油 バター 中濃ソース 砂糖
16	土	スパゲティナポリタン キャベツサラダ コンソメスープ バナナ	ポテトドッグ 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳 ベーコン 粉チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱 トマトソース缶 青ピーマン キャベツ もやし バナナ	ビスケット スパゲティ ごま 片栗粉 ホットケーキミックス じゃが芋	油 こしょう 塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 醤油 バター マヨネーズ
19	火	わかめうどん ちくわのいそべ揚げ 南瓜の煮つけ すいか	切り干し大根のおにぎり 小魚 豆乳	ルヴァン 麦茶	鶏肉 ちくわ 油揚げ 小魚 豆乳	ほうれん草 長葱 わかめ 青のり 南瓜 すいか 人参 椎茸 ひじき 切り干し大根	精白米 ルヴァン うどん 小麦粉	かつおだし 塩 醤油 みりん 油 砂糖
20	水	ハヤシライス ピクルス とうもろこし フルーツポンチ	ルヴァンサンド 牛乳	コンガリササゲ スカット 麦茶	牛乳 豚肉 豆乳 プロセスチーズ	玉葱 セロリ- しめじ トマトソース缶 人参 黄ピーマン 胡瓜 みかん缶 とうもろこし バナナ バイン缶 キウイフルーツ	精白米 ビスケット ルヴァン いちごジャム	油 ハヤシルウ 塩 こしょう 砂糖 中濃ソース 酢
21	木	ふりかけごはん 竜田揚げ いんげんのおひたし 和風スパゲティサラダ レタスとしめじのみそ汁 プルーン	バナナマフィン 牛乳	星たべよ 麦茶	牛乳 かつお節 小魚 ちくわ 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 さやいんげん 胡瓜 えのき レタス しめじ プルーン バナナ	精白米 せんべい ごま 片栗粉 スパゲティ ホットケーキミックス	塩 醤油 油 砂糖 酢 みそ かつおだし
22	金	ごはん マーボーなす わかめとトマトのごまサラダ かつおと油揚げのポン酢和え チンゲン菜スープ プチゼリー	いちごジャムパン 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン	生姜 にんにく 長葱 なす トマト 青ピーマン わかめ オクラ 人参 レモン汁 玉葱 チンゲン菜	精白米 ルヴァン ごま プチゼリー 食パン いちごジャム 片栗粉	油 鶏ガラ 砂糖 醤油 みそ 酢 オイスターソース ごま油 塩 こしょう
23	土	焼きそば 胡瓜ナムル わかめとえのきのスープ バナナ	豆乳ケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豆乳	人参 キャベツ もやし 胡瓜 わかめ えのき バナナ	ビスケット 中華麺 ごま いちごジャム ホットケーキミックス	油 塩 こしょう 中濃ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ
25	月	ちゃんぽん麺 しゅうまい 海藻サラダ プチゼリー	菜めし沢庵おにぎり 牛乳	川越せんべい 麦茶	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ しゅうまい	人参 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 わかめ コーン 炊き込み菜めし 沢庵	精白米 せんべい 中華麺 ごま プチゼリー	油 鶏ガラ ちゃんぽんスープの素 砂糖 酢 醤油
26	火	コーンピラフ 夏野菜ラタトゥイユ スティック胡瓜 チキンナゲット キャベツスープ デラウェア	チーズしらすせんべい 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 鶏肉 ナゲット しらす 脱脂粉乳 粉チーズ	コーン パセリ にんにく トマト 南瓜 なす 玉葱 青ピーマン 人参 黄ピーマン トマトソース缶 胡瓜 青のり キャベツ デラウェア	精白米 ルヴァン 餃子の皮	バター コンソメ オリーブ油 砂糖 塩 油 鶏ガラ こしょう 醤油 マヨネーズ
27	水	ごはん 焼き鮭 五目ごま和え なすの煮びたし 冬瓜と豚肉のみそ汁 キウイフルーツ	中華ごはんのおにぎり 小魚 豆乳	カルシウムせんべい 麦茶	鮭 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 ホタテ貝柱 小魚 豆乳	小松菜 人参 もやし こんにやく なす 生姜 冬瓜 キウイフルーツ 筍 椎茸	精白米 せんべい ごま	砂糖 塩 みそ 油 みりん 醤油 かつおだし ごま油
28	木	お誕生日会(お楽しみ献立)	みたらし団子 牛乳	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト		上新粉 ごま	砂糖 醤油 みりん
29	金	わかめごはん 鶏肉の塩焼き ピーマンとえのきのバター醤油炒め 切り昆布の煮物 じゃが芋とにらのみそ汁 ｻﾝｼﾞ	ツナマヨトースト 牛乳	ごませんべい 麦茶	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ツナ缶 脱脂粉乳 ところけるチーズ	炊き込みわかめ 玉葱 にんにく 青ピーマン こんにやく 刻み昆布 えのき 人参 椎茸 たら オレンジ	精白米 せんべい じゃが芋 食パン	塩 バター 醤油 砂糖 かつおだし みりん みそ マヨネーズ
30	土	納涼会						

食材の都合により、献立・調理方法が変更になることがあります。予めご了承ください。