

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
4日(金)	お弁当日			19日(土)	マーボー丼 きゅうりのごま酢和え 和風スープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま キャベツ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	
5日(土)	クチャップチキンライス キャベツのサラダ 和風スープ	米、鶏もも肉、たまねぎ、コーン缶、クチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 キャベツ、酢、砂糖、油、塩 たまねぎ、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子/チーズ	21日(月)	ごはん おでん ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 みかん	米 鶏もも肉、だいこん、ちくわ、板こんにゃく、厚揚げ、じゃがいも、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん ブロッコリー、にんじん、水菜、酢、砂糖、ごま、塩 はくさい、わかめ、焼き鮭、えのきたけ、かつお昆布だし、米みそ みかん	牛乳 菓子/パン
7日(月)	カレーライス 野菜サラダ チーズ りんご	米、牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールー きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 チーズ りんご	牛乳 七輪粥/粉寒(幼児のみ) 米・七輪・塩・醤油・かつおぶし・しょうゆ・砂糖	22日(火)	ごはん/手作りふりかけ 鱈の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 のつばい汁 りんご	米、だいこんの葉、ごま 鱈(乳児は糖)、しょうが、米みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、酒 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩 だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、味噌、こんにゃく、白ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、片栗粉 りんご	牛乳 ゆかしいち さつまいも
8日(火)	ごはん 筑前煮 紅白なます 煮豆 すまし汁 みかん	米 鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、板こんにゃく、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 だいこん、柿、にんじん、酢、砂糖、塩 金時豆、砂糖 花鮓、みつば、えのきたけ、ゆず(幼児のみ)かつお昆布だし、しょうゆ、塩 みかん	牛乳 フライドポテト じゃがいも・油・塩	23日(水)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 和風スープ みかん	米 合いびきミンチ、たまねぎ、パン粉、牛乳、クチャップ、ウスターソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ かぶ、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 みかん	牛乳 白玉ぜんざい 白玉粉・小豆・砂糖 0.1歳児はきなこおはぎ 米・きなこ・砂糖
9日(水)	もち(0.1歳児はおにぎり) 豚汁 みかん	もち米、きな粉、小豆、砂糖、だいこん、しょうゆ、ちりめんじゃこ(0.1歳児のみ) 豚もも肉、だいこん、にんじん、はくさい、こんにゃく、かつお昆布だし、米みそ みかん	牛乳 市販菓子	24日(木)	ラーメン 大根サラダ いりこ りんご	中華麺、鶏もも肉、もやし、わかめ、コーン缶、ねぎ、しょうゆ、酒、塩、ごま油、かつお昆布だし だいこん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖 いりこ りんご	牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 卵・ほうれん草・ヨーグルト・ベーキングパウダー・牛乳
10日(木)	食パン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ プチマト りんご	食パン 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぶ、ほうれん草、エリンギ、小豆粉、バター、コンソメ、牛乳 ごぼう、にんじん、しょうゆ、みりん、コーン缶、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、酢、油 プチマト りんご	牛乳 焼きおにぎり 米・しょうゆ・みりん	25日(金)	れんこん金平ごはん 鮭の塩焼き もやしのごま酢和え みそ汁 りんご	米、れんこん、にんじん、しょうゆ、みりん、酒、油 鮭、塩 もやし、にんじん、水菜、酢、砂糖、ごま、塩 はくさい、わかめ、焼き鮭、えのきたけ、かつお昆布だし、米みそ りんご	牛乳 マッシュマロクラッカー/チーズ マッシュマロ・クラッカー・チーズ
11日(金)	ごはん/手作りふりかけ 豚肉の生姜焼き かぶとブロッコリーのサラダ みそ汁 厚揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ、かつお昆布だし、米みそ みかん	米、かぶの葉、ごま油、しょうゆ、塩、ごま 豚もも肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、みりん かぶ、ブロッコリー、ちりめんじゃこ、かつおぶし、しょうゆ、ごま油、酢 厚揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ、かつお昆布だし、米みそ みかん	牛乳 ココロラスク 食パン・砂糖・バター	26日(土)	チャーハン キャベツの和え物 中華スープ	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ、塩、油 キャベツ、酢、しょうゆ、砂糖 もやし、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、ごま油	牛乳 バナナ ビスケット チーズ
12日(土)	中華丼 キャベツのごま和え 中華スープ	米、豚もも肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうが、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 キャベツ、しょうゆ、みりん、ごま もやし、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、ごま油	牛乳 バナナ ビスケット チーズ	28日(月)	ごはん/納豆 鱈の照り焼き はくさいのお浸し 豚汁 みかん	米、納豆、しょうゆ 鱈、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 はくさい、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん 豚もも肉、だいこん、にんじん、油揚げ、こんにゃく、ごぼう、米みそ みかん	牛乳 じゃこトースト 食パン・ちりめんじゃこ・卵のり・マヨネーズ
14日(月)	祝 日			29日(火)	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ りんご	米、牛もも肉、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、油、ルー きゅうり、にんじん、キャベツ、赤たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ チーズ りんご	牛乳 手作りうどん 小麦粉・わかめ・ねぎ・しょうゆ・卵・みりん・かつお昆布だし
15日(火)	ごはん/手作りふりかけ 鱈の煮付け 白和え すまし汁 みかん	米、だいこんの葉、ごま、ちりめんじゃこ 鱈、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 ひじき、にんじん、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、ごま、ほうれん草、木綿豆腐、米みそ はくさい、えのきたけ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 みかん	牛乳 お好み焼き 小麦粉・キャベツ・豚もも肉・かつおぶし・ベーキングパウダー・お好みソース・卵のり	30日(水) 誕生日会	ごはん 鶏肉のから揚げ さつまいもサラダ オニオンスープ カップゼリー	米 鶏もも肉、しょうゆ、しょうが、酒、片栗粉、小麦粉、ごしょう、油 さつまいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ たまねぎ、パセリ粉、かつお昆布だし、コンソメ、しょうゆ、塩 カップゼリー	牛乳 誕生日ケーキ 小麦粉・卵・砂糖・牛乳・生クリーム・いちご・みかん缶
16日(水) 雪遊び	ごはん 鶏肉の塩焼き はくさいのごま酢和え みそ汁 りんご	米 鶏もも肉、塩、じゃがいも はくさい、にんじん、すりごま、油揚げ、酢、砂糖 かぼちゃ、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ りんご	牛乳 五平餅 米・米みそ・砂糖・みりん	31日(木)	きつねうどん ひじきの煮物 煮豆 みかん	うどん、油揚げ、わかめ、青ねぎ、しょうゆ、砂糖、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩 ひじき、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、みりん、酒、かつお昆布だし 金時豆、砂糖 みかん	牛乳 あべかわもち ちり・きな粉・砂糖 0.1歳児はきなこおはぎ 米・きなこ・砂糖
17日(木) 震災訓練	おにぎり 和汁 みかん	米、黒ごま、塩、かつおぶし、うめぼし、味付けのり 鮭、だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、こんにゃく、かつお昆布だし、米みそ、酒粕 みかん	牛乳 ミニわかめうどん うどん・油揚げ・天かす・わかめ・ねぎ・しょうゆ・酒・みりん				
18日(金)	ごはん 鱈の塩田揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁 りんご	米 鱈(乳児は糖)、しょうが、しょうゆ、酒、れんこん、片栗粉、油 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、みりん えのきたけ、だいこん、はくさい、油揚げ、かつお昆布だし、米みそ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ ヨーグルト・ビスケット・ヨーグルト・砂糖・牛乳				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。
※市販菓子はクッキー・せんべい・カステラ・ビスケットなどを使用しています。

おりようりの部屋：河田・中西より