



10月献立表



令和6年9月30日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ にらスープ ふかし芋 バナナ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 ひじき、大根、豆腐、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ にら、玉ねぎ、豆腐、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	
2	水	牛乳 ごま スティック	ジャージャー麺 里芋のうま煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 里芋、醤油、砂糖、鰹節 切干大根、人参、小松菜、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉、塩 砂糖
3	木	牛乳 ハッピー ターン	麦ごはん さんまのレモン焼き ブロッコリーの和え物 なめこ汁 オレンジ	米、押麦 さんま、レモン、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、醤油、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	
4	金	牛乳 薄焼き せんべい	納豆丼 春雨サラダ ごまじゃが煮 なし	米、豚ミンチ、納豆、豆腐、醤油、砂糖、みりん、ごま油 春雨、キャベツ、コーン、人参、マヨドレ じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、みりん、鰹節 なし	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン 牛乳、砂糖
5	土	牛乳 せんべい	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
6	日					
7	月	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン キャベツのサラダ じゃが芋スープ りんご クラッカー	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、塩、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ キャベツ、人参、コーン、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリ、醤油、コンソメ、パセリ りんご	お茶 牛乳	
8	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ	菜めし 卵焼き 白菜の磯香和え 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	米、大根菜、塩、ごま 卵、玉ねぎ、人参、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 白菜、人参、もやし、もみり、醤油、ごま油 玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ココア ココア、砂糖、牛乳 マーガリン、レーズン
9	水	牛乳 人参 せんべい	ごはん バトウの西京焼き ★きんぴらごぼう わかめのすまし汁 バナナ	米 バトウ、味噌、マヨドレ、みりん ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 わかめ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	ポテト じゃが芋、油、塩
10	木	牛乳 ビスコ	お弁当の日		お茶 牛乳	パイシート、りんご アップルパイ 砂糖
11	金	牛乳 きな粉 ウエハース	そぼろ丼 さつま芋サラダ 麩の味噌汁 キウイフルーツ	米、鶏ミンチ、豆腐、もみり、醤油、砂糖 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	食パン、チーズ コーン、パセリ マヨドレ
12	土	牛乳 ごま スティック	炊き込みおにぎり 具だくさん味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 白菜、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	お茶	せんべい
13	日					
14	月		スポーツの日			
15	火	牛乳 紅芋 チップス	ごはん ハンバーグ 大根のさっぱり和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、鶏レバー、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース 大根、人参、きゅうり、青じそドレッシング 白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、煮干し、味噌 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
16	水	牛乳 ブラン クッキー	クリームパスタ さつま芋のレモン煮 ひじきナムル バナナ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、シチュールウ、牛乳、油、塩 さつま芋、レモン汁、砂糖 ひじき、人参、小松菜、もやし、醤油、砂糖、ごま油、ごま バナナ	お茶 牛乳	豆乳、かぼちゃ 砂糖、片栗粉 きな粉、塩

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名	
17	木	牛乳	バターロールパン さけのパン粉焼き ごぼうサラダ オニオンスープ オレンジ りんご	バターロールパン さけ、粉チーズ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、豆腐、エリンギ、コーン、コンソメ、醤油、塩 オレンジ りんご		お茶 牛乳	米、にら、天かす 人参、玉ねぎ お好みソース 中華味、ごま油
18	金	牛乳 じゃが芋 チップス	親子丼 ★カミカミサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉、塩 砂糖	
19	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味 バナナ			
20	日						
21	月	牛乳	ごはん マーボー大根 コーンサラダ どうぶつ ビスケット	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 コーン、キャベツ、パプリカ、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、片栗粉、油 キウイフルーツ		お茶 牛乳	
22	火	牛乳 大豆 スナック	豚バラねぎうどん ちくわの磯辺揚げ 花野菜和え バナナ	うどん、豚肉、長ねぎ、ごぼう、人参、大根、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、ごま油、鰹節 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ、塩昆布、ごま油 バナナ			
23	水	牛乳	麦ごはん さばのチリソース焼き 小松菜の練りごま和え 根菜の味噌汁 りんご	米、押麦 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、酒 小松菜、人参、もやし、しめじ、練りごま、ごま、醤油 ごぼう、大根、人参、里芋、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご		お茶 牛乳	
24	木	牛乳	誕生会	お楽しみメニュー			
25	金	牛乳	食パン ★タンドリーチキン 元氣サラダ 白菜スープ グレープフルーツ バナナ	食パン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、鰹節 白菜、豚肉、玉ねぎ、エリンギ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ バナナ		お茶 牛乳	
26	土	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 肉野菜炒め 麩のすまし汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 うず巻き麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ		お茶	
27	日						
28	月	牛乳	ごはん ★赤魚の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし 豚汁 キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、大根、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ		お茶 牛乳	
29	火	牛乳 チーズ	塩ラーメン 揚げ餃子 チヨレギサラダ りんご	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、人参、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、コーン、もみり、醤油、ごま、ごま油 りんご		お茶 牛乳	
30	水	牛乳 ねじりん棒	中華丼 パンサンデー 長ねぎスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 春雨、人参、豆腐、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ		お茶 牛乳	
31	木	牛乳 ミレー ビスケット	黒糖パン 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、醤油、塩、油、ケチャップ かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、餃子の皮、塩、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、人参、コンソメ、醤油 オレンジ		お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、牛乳 ホットケーキミックス マーガリン、チョコペン スライスチーズ

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ



れもんぐみりクエストメニュー
1~15日までの献立におれもんさん
の好きなメニューを取り入れてま
す。♪マークで表示してあります。

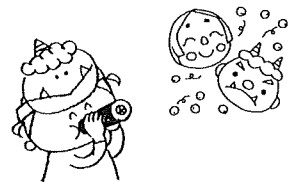
3月献立表

各クラスリクエストメニュー
18~29日までの献立にさくらんぼ・い
ちご・りんご・あんず・ちいれもんさんの
好きなメニューを取り入れてます。
鳥・🍌・🍓・🍎・🍓マークで表示して
あります。

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	春色ごはん 鶏の照り焼き 春キャベツ和え 花魁のすまし汁 みかん	米、さけフレーク、人参、ごま、醤油、みりん 鶏肉、醤油、みりん キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、マヨドレ、醤油、鰹節 玉ねぎ、しめじ、三つ葉、花魁、醤油、塩、鰹節	お茶 牛乳	鶏あられ、桃缶
2	土	牛乳 薄焼き せんべい	きつねうどん 白菜サラダ バナナ	うどん、薄揚げ、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 白菜、人参、コーン、ツナ、パセリ、酢、醤油、砂糖	お茶	鶏あられ & ホットケーキミックス 桃ケーキ
3	日				おにぎり	米、ゆかり
4	月	牛乳	ごはん ♪さけの塩焼き(みどり酢) ポテトサラダ かぶの味噌汁 りんご	米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 じゃが芋、人参、コーン、かにかま、レタス、マヨドレ かぶ、玉ねぎ、鶏肉、小松菜、味噌、鰹節 りんご	お茶 牛乳	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
5	火	牛乳 ビスケット	梅昆布ごはん ♪肉じゃが 白菜ナムル わかめの味噌汁 甘夏柑	米、五穀米、梅干し、塩昆布 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、スナップエンドウ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 白菜、きゅうり、パプリカ、ツナ、ごま、醤油、ごま油 わかめ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し 甘夏柑	お茶 牛乳	食パン、牛乳
6	水	牛乳 きな粉 ウエハース	弁当の日		お茶 牛乳	パイ生地、りんご ♪アップルパイ
7	水	牛乳 ごま クッキー	納豆丼 ★さつま芋とごぼうサラダ にらたま汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん、ごま油 さつま芋、ごぼう、人参、豆苗、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
8	金	牛乳	誕生会	☆お楽しみメニュー	☆	
9	土	牛乳 ねじり棒	鶏ごぼうおにぎり キャベツの塩昆布和え さつま芋の味噌汁 デコボン	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 デコボン	お茶	ジャム サンド
10	日					
11	月	牛乳	ごはん バトウのねぎ味噌焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 バトウ、生姜、にんにく、細ねぎ、味噌、みりん、ごま油 ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、ごま、鰹節 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ソーセイウインナー、ごま、卵
12	火	牛乳	ごはん ♪ハンバーグ さっぱりひじき和え じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中農ソース ひじき、人参、大根、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参 ピーマン、天かす
13	水	牛乳 人参 チップス	ロールパン ♪エビフライ 元氣サラダ ♪クリームシチュー いよかん	ロールパン エビフライ、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、カリフラワー、人参、コーン、トマト、酢、砂糖、醤油、鰹節 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、牛乳、シチュールウ いよかん	お茶 牛乳	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト
14	木	牛乳 クラッカー	三色丼 春雨のマヨサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	米、卵、鶏ミンチ、ほうれん草、刻みのり、醤油、みりん、砂糖、ごま油 春雨、きゅうり、人参、豆苗、ベーコン、マヨドレ はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 スイーツ	春巻きの皮、牛乳 さつま芋、砂糖 マーガリン、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
15	金	牛乳 ビスケット	♪ジャージャー麺 ★カミカミサラダ 里芋の旨煮 バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 小松菜、人参、きゅうり、トマト、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油、ごま 里芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	米、ちりめんじゃこ じゃこチーズ チーズ、醤油、みりん おにぎり
16	土	牛乳 薄焼き せんべい	ハヤシライス スティック野菜 オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶	ラスク
17	日					
18	月	牛乳 紅芋 チップス	わかめごはん 豆腐のまさご揚げ ★三色ピーマンナムル 長ねぎスープ はっさく	米、ふりかけわかめ 鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、人参、ごぼう、ちりめんじゃこ、青のり、塩、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、中華味、醤油、ごま油、ごま 長ねぎ、チンゲン菜、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ はっさく	お茶 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋、チーズ さつま芋、チーズ 牛乳、砂糖、油
19	火	牛乳 バナナ	♪ミートスパゲティ パリパリサラダ じゃが芋のチーズ焼き りんご	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、砂糖、チーズ、パセリ、コンソメ、塩、油 しゅうまいの皮、きゅうり、人参、レタス、コーン、青じそドレッシング じゃが芋、チーズ、パセリ、塩、ガーリックパウダー、油 りんご	お茶 牛乳	もち米、米、きな粉 塩、砂糖
20	水		春分の日			
21	木	牛乳 チーズ	にら玉豚丼 ツナサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、ツナ、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、しめじ、わかめ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
22	金	牛乳 うの花 クッキー	ごはん さばの醤油煮 磯香和え ♪かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、生姜、醤油、砂糖、みりん 白菜、水菜、人参、ささみ、なめたけ、もみのり、醤油、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	寒天ババ(ぶどう) パイ缶
23	土	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め つるつるスープ サンフルーツ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼肉のたれ 春雨、長ネギ、えのき、豆苗、醤油、中華味、ごま油 サンフルーツ	お茶	せんべい
24	日					
25	月	牛乳 どうぶつ ビスケット	肉うどん あすっこのごま和え ひじき煮 バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、砂糖、鰹節 あすっこ、人参、きゅうり、ハム、醤油、マヨドレ、練りごま ひじき、人参、椎茸、ごぼう、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	小麦粉、団子の粉 砂糖、牛乳、塩、油 粉チーズ、豆腐
26	火	牛乳 ハッピー ターン	黒糖パン ♪マカロニグラタン 蓮根サラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖パン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ 蓮根、人参、きゅうり、パプリカ、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、じゃが芋、コーン、パセリ、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳	米、さけフレーク ふりかけわかめ
27	水	牛乳 バナナ	ごはん ♪揚げ鶏のねぎソース かぼちゃサラダ 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、レタス、細ねぎ、生姜、酢、砂糖、醤油、片栗粉、油 かぼちゃ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳
28	木	牛乳 じゃが芋 チップス	麦ごはん ♪赤魚の野菜あんかけ キャベツのごま酢和え わかめのすまし汁 りんご	米、押し麦 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、人参、カリフラワー、酢、醤油、砂糖、ごま わかめ、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	食パン、苺ジャム
29	金	牛乳 クラッカー	マーボー丼 ★ごぼうサラダ 白菜スープ サンフルーツ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま 白菜、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ サンフルーツ	お茶 牛乳	お好み焼き粉、キャベツ 人参、天かす、ソース
30	土	お茶 ビスコ	弁当の日		お茶	パン菓子
31	日					



2月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	ごはん うまからチキン 花野菜の昆布和え わかめの味噌汁 みかん	米 鶏肉、にんにく、ごま、ケチャップ、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 カリフラワー、ブロッコリー、人参、塩昆布、ごま油 わかめ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳 ポテト おやき	米 じゃが芋、チーズ、人参 ツナ、青のり、塩
2	金	牛乳	麦ごはん いわしのハンバーグ 春雨サラダ かみなり汁 りんご チーズ	米、押し麦 いわし、水煮大豆、玉ねぎ、人参、生姜、パン粉、塩、中農ソース 春雨、人参、キャベツ、豆苗、かにかま、ごま、マヨドレ 大根、里芋、人参、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、ごま油、鰹節 りんご	お茶 牛乳 おにの 金棒パイ	米 じゃが芋、人参 ツナ、青のり、塩 パイ生地、チョコソース カラースプレー、砂糖
3	土	牛乳	焼きそば 白菜のコーンとえ バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、お好み焼きソース、ごま油 白菜、人参、コーン、ツナ、パセリ、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶 おにぎり	米、塩昆布、ごま
4	日					
5	月	牛乳	中華丼 ★カミカミサラダ 厚揚げスープ 干し芋 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 アップル ケーキ	米 ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 マーガリン
6	火	牛乳	バターロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティーサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	バターロールパン 卵、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、塩、油、ケチャップ サラスパ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨドレ、塩 玉ねぎ、パセリ、鶏肉、コンソメ、醤油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
7	水	牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 デコボン	米 さば、大根、生姜、醤油、砂糖、みりん ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、砂糖、ごま かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し デコボン	お茶 牛乳 ★リボン かりんとう	米、砂糖、ごま 牛乳、油
8	木	牛乳	わかめごはん 鶏肉の梅味噌焼き きんぴらごぼう チンゲン菜スープ りんご バナナ	米、ふりかけわかめ 鶏肉、梅干し、細ねぎ、生姜、味噌、みりん ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、鰹節、ごま油、ごま チンゲン菜、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 きな粉クリーム サンド	米、砂糖、ごま 牛乳、油 食パン、きな粉、砂糖 マーガリン
9	金	牛乳	弁当の日 ねじり棒		お茶・牛乳 どら焼き	ホットケーキミックス こしあん、牛乳、油 マーガリン
10	土	牛乳	さけごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ オレンジ	米、鮭フレーク 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 豆腐、長ねぎ、えのき、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ラスク	
11	日		建国記念の日			
12	月		振替休日			
13	火	牛乳	チーズカレーライス 福神漬け和え あらめのごま煮 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールー 福神漬け、大根、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま あらめ、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ★小魚の かりかり揚げ	ホットケーキミックス こしあん、牛乳、油 マーガリン 食べる煮干し、青のり 天ぶら粉

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
14	水	牛乳・ビスコ	誕生会		お楽しみメニュー	
15	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 納豆サラダ 紫芋 根菜の味噌汁 キウイフルーツ チップス	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 納豆、人参、キャベツ、きゅうり、醤油、マヨドレ、鰹節 大根、ごぼう、里芋、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ココア スティック	米 ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
16	金	牛乳	親子うどん 肉団子のケチャップ和え さつま芋のオレンジ煮 りんご バナナ	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節 肉団子、玉ねぎ、パプリカ、チンゲン菜、醤油、砂糖、ケチャップ、油 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 りんご	お茶 牛乳 のりチーズ おにぎり	米、もみり、チーズ ごま、醤油、ごま油
17	土	牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ せんべい バナナ	米、豚肉、小松菜、人参、もやし、味噌、みりん、ごま油 春雨、玉ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャムサンド	食パン、苺ジャム
18	日					
19	月	牛乳	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 春菊のツナ和え わかめのすまし汁 オレンジ 人参 チップス	米 さけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、味噌、塩、みりん、マーガリン 春菊、キャベツ、人参、ツナ、ごま、醤油、砂糖 わかめ、玉ねぎ、豆腐、水菜、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 おから スコーン	米 ホットケーキミックス おから、砂糖、牛乳 マーガリン、レーズン
20	火	牛乳	人参ピラフ ★タンドリーチキン チーズサラダ かぶスープ ふかし芋 キウイフルーツ	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン 鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、にんにく、ケチャップ、塩 キャベツ、ブロッコリー、トマト、きゅうり、チーズ、青じそドレッシング かぶ、玉ねぎ、コーン、かぶの葉、ベーコン、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳 チヂミ	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、マーガリン 小麦粉、にら、人参 桜エビ、チーズ、ポン酢 中華味、ごま油
21	水	牛乳	ミートスパゲティー レバーのプルーン煮 うの花 クッキー バナナ	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、チーズ、ケチャップ、砂糖、片栗粉、コンソメ、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん 切干大根、人参、きゅうり、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油 バナナ	お茶 牛乳 ★カルシウム せんべい	小麦粉、ちりめんじゃこ、塩 ごま、わかめ、砂糖、油
22	木	牛乳	菜めし 牛ごぼう煮 キャベツのおかかサラダ きな粉 ウエハース	米、大根菜、ごま、塩昆布 牛肉、ごぼう、人参、糸こんにゃく、小松菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、カリフラワー、コーン、ツナ、マヨドレ、醤油、鰹節 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し はっさく	お茶 牛乳 ピザ トースト	食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、マヨドレ、ツナ チーズ、ケチャップ
23	金		天皇誕生日			
24	土	牛乳	そぼろ丼 大根の味噌汁 りんご バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、ごま油 大根、薄揚げ、人参、玉ねぎ、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶 ポン菓子	
25	日					
26	月	牛乳	レーズンパン 豆乳グラタン ほうれん草ソテー 野菜 クラッカー オレンジ	レーズンパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、ブロッコリー、チーズ、豆乳、シチュールウ ほうれん草、パプリカ、エリンギ、ごま油、醤油、中華味 じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ウインナー、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳 ★五平餅	米、餅米、味噌、砂糖 みりん、ごま
27	火	牛乳	マーボー丼 ツナごぼうサラダ 白菜スープ りんご チーズ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、コーン、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 玉ねぎ、白菜、しめじ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 スイーツ ポテト	さつま芋、マーガリン 砂糖、牛乳、ごま
28	水	牛乳	ごはん ★ししやもの磯辺揚げ 小松菜の煮びたし 豚汁 ごま スティック はっさく	米 ししやも、青のり、天ぶら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 豚肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し はっさく	お茶 牛乳 ミルク サブレ	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、スキムミルク
29	金	牛乳・干し芋	おわかれ会		お楽しみメニュー	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





1月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月		元旦			
2	火		年始休所			
3	水		年始休所			
4	木	ビスコ	弁当の日		せんべい	
5	金	牛乳 薄焼き せんべい	ミートソーススパゲッティ じゃが芋とキャベツサラダ 高野豆腐のあんかけ煮 りんご	スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 じゃが芋、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ 高野豆腐、ツナ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
6	土	牛乳 ハッピー ターン	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、焼き肉のタレ わかめ、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
7	日					
8	月		成人の日			
9	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 松風焼き 紅白なます はんぺんのすまし汁 みかん	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、青のり、ごま 大根、人参、ゆず、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 りんご きんとん	米、七草、塩、鰹節 さつま芋、りんご、砂糖
10	水	牛乳 干し芋	からあげ丼 ひじき和え 赤だし キウイフルーツ	米、鶏肉、キャベツ、生姜、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ、片栗粉、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、ツナ、トマト、青じそドレッシング、醤油、砂糖 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、赤味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 おこし	マシュマロ、コーンフレーク マーガリン
11	木	牛乳	麦ごはん さばの塩麹焼き 冬野菜の白和え かぶスープ りんご	米、押し麦 さば、塩麹 ほうれん草、白菜、人参、ごぼう、薄揚げ、豆腐、白味噌、砂糖、醤油、ごま かぶ、玉ねぎ、鶏肉、かぶの葉、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 牛乳 カルシウム トースト	食パン、マーガリン ちりめんじゃこ、チーズ 桜えび、ごま、青のり
12	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ロールパン ビーフシチュー ★さっぱりごぼう和え ポイルウイナー バナナ	ロールパン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ ごぼう、きゅうり、豆苗、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま ウイナー バナナ	お茶 牛乳 大根菜 おにぎり	米、大根菜、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節
13	土	牛乳 せんべい	豚丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 わかめ、長ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ポン菓子	
14	日					
15	月	牛乳	五目ごはん ★れんごんのはさみ揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 チーズ みかん	米、人参、ひじき、薄揚げ、ごぼう、干し椎茸、醤油、みりん、砂糖、鰹節 鶏ミンチ、蓮根、玉ねぎ、塩、天ぷら粉、油、ポン酢 小松菜、人参、もやし、醤油、砂糖、ごま、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、鰹節 みかん	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	餃子の皮、玉ねぎ、ツナ 人参、コーン、チーズ マヨドレ、ケチャップ
16	火	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
17	水	牛乳 ねじり棒	弁当の日		お茶 牛乳 揚げ たご焼き	たご焼き、青のり 鰹節、ソース、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	木	牛乳 人参 チップス	ちゃんぽん麺 チーズと長ねぎの春巻き ほうれん草のナムル オレンジ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、醤油、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、長ねぎ、ハム、青じそ、チーズ、小麦粉、塩、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳 味噌焼き おにぎり	米、細ねぎ、味噌 鰹節、みりん
19	金	牛乳	ごはん あじの香味焼き さっぱり漬け 肉じゃが バナナ りんご	米 あじ、生姜、にんにく、細ねぎ、味噌、みりん かぶ、きゅうり、パプリカ、ごま、浅漬けの素 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳	ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 ビーフン ごま油、ソース
20	土	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶 せんべい	
21	日					
22	月	牛乳	けんちんうどん ★チーズちくわの磯辺揚げ キャベツのごま酢和え りんご オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、ごま油 ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご オレンジ	お茶 牛乳 りんご クッキー	小麦粉、りんご、砂糖 マーガリン、牛乳
23	火	牛乳 野菜 スナック	ゆかりごはん 卵焼き 大根とツナの炒め煮 とろろ昆布汁 りんご	米、ゆかり 卵、人参、長ねぎ、かにかま、牛乳、醤油、みりん、中華味、油、鰹節 大根、人参、大根の葉、コーン、ツナ、オイスターソース、ごま油 とろろ昆布、玉ねぎ、しめじ、麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	食パン マーマレードジャム
24	水	牛乳	ごはん コロッケ 元気サラダ わかめの味噌汁 干し芋 いよかん	米 豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油 キャベツ、人参、カリフラワー、トマト、コーン、ベーコン、酢、醤油、砂糖、鰹節 わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し いよかん	お茶 牛乳	小麦粉、ほうれん草 ★野菜 クラッカー マーガリン
25	木	牛乳 ごま ビスケット	黒糖パン さけのコーン焼き ひじきのマリネ レタススープ キウイフルーツ	黒糖パン さけ、コーン、玉ねぎ、パセリ、マヨドレ、チーズ、塩 ひじき、きゅうり、人参、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま レタス、玉ねぎ、えのき、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	そばめし 中華味、ソース
26	金	牛乳	肉味噌丼 根菜のごまマヨ和え 春雨と肉団子スープ バナナ	米、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 蓮根、ごぼう、人参、大根、豆苗、醤油、砂糖、練りごま、マヨドレ 肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、春雨、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	豆乳、きな粉、砂糖 片栗粉
27	土	牛乳 ハッピー ターン	味噌ラーメン ポテトサラダ オレンジ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、味噌、中華味、ごま油 じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 おにぎり	米、ふりかけわかめ
28	日					
29	月	牛乳	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え うの花 クッキー いよかん	ごはん 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、醤油、もみのり なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 いよかん	お茶 牛乳 小松菜 蒸しパン	ホットケーキミックス 小松菜、レーズン 砂糖、牛乳、油
30	火	牛乳 ねじり棒	レーズンパン コーンフレークチキン かぼちゃのカレー煮 コロコロスープ キウイフルーツ	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パセリ、パン粉、マヨドレ、塩、 かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、豚ミンチ、カレールウ かぶ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク 塩昆布、ごま
31	水	牛乳	親子丼 ★切干大根の甘酢和え じゃが芋の味噌汁 りんご	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋、玉ねぎ、えのき、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、にら、天かす チーズ、ソース

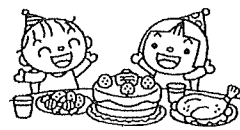
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





12月献立表



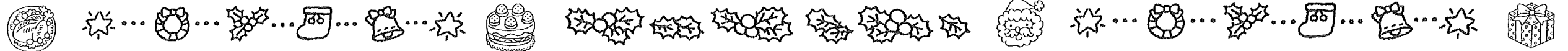
令和5年11月30日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	ごはん チキン南蛮 刻み昆布煮 豆腐のすまし汁 みかん	米 鶏肉、卵、キャベツ、天ぷら粉、マヨドレ、酢、醤油、砂糖、油 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節、ごま 玉ねぎ、豆腐、エリンギ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳	
		薄焼き せんべい			フルーツ	ヨーグルト、バナナ
		せんべい			ヨーグルト	桃缶、コーンフレーク
2	土	牛乳	焼きそば 白菜スープ バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、青のり、ソース、中華味、ごま油 白菜、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶	
		ハッピー ターン			おにぎり	米、塩昆布、ごま
3	日					
4	月	牛乳	麦ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ けんちん汁 バナナ オレンジ	米、押し麦 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 鶏肉、大根、玉ねぎ、里芋、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳	
		バナナ			★おさつ チップス	さつま芋、油、砂糖
5	火	牛乳	豚丼 パンサンスー わかめの味噌スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 春雨、キャベツ、人参、豆苗、かにかま、酢、砂糖、醤油、ごま油、ごま 長ねぎ、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム	
		どうぶつ ビスケット			サンド	食パン、苺ジャム
6	水	牛乳	ロールパン かぼちゃグラタン キャベツとコーンサラダ 野菜 クラッカー りんご	ロールパン 鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、チーズ、パセリ、牛乳、シチュールウ キャベツ、人参、パプリカ、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	
		野菜 クラッカー			焼き	米、五穀米、醤油
		クラッカー			おにぎり	みりん、鰹節
7	木	牛乳	ひじきごはん ★あまさぎの天ぷら 白菜のマヨごま和え 大根の味噌汁 チーズ	米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 あまさぎ、天ぷら粉、塩、青のり、油 白菜、人参、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ、練りごま 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	
		チーズ			ビーフン	中華味、ソース、ごま油
8	金	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め ツナじゃがが芋煮 にら玉味噌汁 干し芋 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、ごま油 じゃが芋、人参、ツナ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		干し芋			ヨーグルト	ヨーグルト、牛乳、砂糖
		干し芋			ケーキ	マーガリン、レーズン
9	土	牛乳	きつねうどん キャベツ和え オレンジ	うどん、玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節 キャベツ、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま オレンジ	お茶	
		せんべい			ポン菓子	
10	日					
11	月	牛乳	中華丼 ★さつま芋とごぼうサラダ わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	
		きな粉 ウエハース			くるくる	ホットケーキミックス
		ウエハース			ソーセージ	ウインナー、卵、ごま
12	火	牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 高菜とさつま揚げの煮浸し はんぺんのすまし汁 りんご	米 鶏肉、細ねぎ、味噌、みりん、マヨドレ 高菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	
		ねじりん棒			お好み焼き	天かす、ソース、青のり
13	水	牛乳	津田かぶごはん さくさくお魚フライ 納豆サラダ 豚汁 みかん	米、津田かぶ、塩、浅漬の素 パトウ、小麦粉、パン粉、塩、油、中農ソース 納豆、キャベツ、チンゲン菜、人参、醤油、マヨドレ、鰹節 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳	
		チーズ			★野菜 プリッツ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、ごま、塩
14	木	牛乳	誕生会	カお楽しみメニュー		

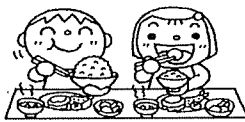
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
15	金	牛乳	ジャージャー麺 のり塩ポテト 切干大根サラダ バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 じゃが芋、塩、青のり、マーガリン 切干大根、人参、小松菜、ツナ、チーズ、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳	きな粉 おはぎ
		紫いも チップ				米、もち米、きな粉 塩、砂糖
16	土	牛乳	おにぎり ハッピー ターン	米、塩昆布、ゆかり、ツナ、ごま 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	
		ハッピー ターン				ラスク
17	日					
18	月	牛乳	弁当の日			
		うの花 クッキー				お茶 牛乳
		うの花 クッキー				パイ生地、りんご アップルパイ 砂糖
19	火	牛乳	食パン ★タンドリーチキン 花野菜のごまサラダ オニオンスープ 干し芋 キウイフルーツ	食パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、塩 ブロッコリー、カリフラワー、人参、トマト、練りごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、コーン、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		干し芋				鮭わかめ 雑炊
		干し芋				米、鮭フレーク、鰹節 ふりかけわかめ、醤油
20	水	牛乳	ビビンバ丼 ひじきとれんこん和え ごま ビスケット	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、味噌、みりん、醤油、ごま油 ひじき、蓮根、豆苗、人参、ハム、醤油、砂糖、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳	
		ビスケット				ミルクココア トースト
		ビスケット				食パン、マーガリン 牛乳、砂糖、ココア
21	木	牛乳	ごはん すき焼き風煮 3色酢の物 揚げさつま芋 りんご チーズ	米 牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、厚揚げ、ねぎ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 さつま芋、塩、砂糖、油 りんご	お茶 牛乳	
		チーズ				★ザクザク クッキー
		チーズ				小麦粉、バター、牛乳 オートミール、砂糖
22	金	牛乳	ごはん さけの幽庵焼き ほうれん草のごま和え 人参 チップ みかん	米 さけ、ゆず、醤油、みりん ほうれん草、人参、もやし、しめじ、ささみ、ごま、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳	
		人参 チップ				ホットケーキミックス 団子の子、豆腐、砂糖 粉チーズ、油、牛乳、塩
		人参 チップ				
23	土	牛乳	チャーハン 春雨スープ せんべい	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、わかめ、にら、春雨、醤油、中華味 バナナ	お茶	
		せんべい				食パン、マーガリン シュガーサンド 砂糖
24	日					
25	月	牛乳	クリスマス会	★クリスマスメニュー		
26	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 小松菜のガーリック炒め 薄焼き せんべい	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 小松菜、人参、コーン、ガーリックパウダー、醤油、ごま油 あらめ、ごま、醤油、みりん、砂糖、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		薄焼き せんべい				スノーボール クッキー
		薄焼き せんべい				小麦粉、バター、牛乳 コーンスターチ、粉糖
27	水	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ ★大根のゆかり和え 白菜の味噌汁 りんご バナナ	米 あじ、玉ねぎ、生姜、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中農ソース 大根、人参、きゅうり、ゆかり、ごま 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	
		バナナ				ホットケーキミックス チーズ 蒸しパン
		バナナ				油
28	木	牛乳	年越しうどん かき揚げ ツナサラダ みかん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 玉ねぎ、ピーマン、さつま芋、ごぼう、天ぷら粉、塩、油 キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨドレ、ごま みかん	お茶 牛乳	
		みかん				そぼろ おにぎり
		みかん				米、豚ミンチ 醤油、砂糖、鰹節
29	金		年末休所			
30	土		年末休所			
31	日		年末休所			

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





11月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ごはん さばのおろし煮 春雨マヨサラダ 高野豆腐の味噌汁 りんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖 春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ 高野豆腐、玉ねぎ、ごぼう、チンゲン菜、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	
2	木	牛乳 薄焼き せんべい	弁当の日		お茶 牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス バター、砂糖、牛乳、油
3	金		文化の日			
4	土	牛乳 ハッピー ターン	中華丼 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
5	日					
6	月	牛乳 動物 ビスケット	食パン きのこソースのハンバーグ スパゲティーサラダ 人参と豆乳のスープ キウイフルーツ	食パン 豚ミンチ、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、豆腐、パン粉、塩、ソース、ケチャップ サラスパ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、豆乳、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、小松菜 人参、桜えび、牛乳 ごま、ポン酢、ごま油
7	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★蓮根のおかか煮 ふのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チンゲン菜、オイスターソース、ごま油 蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、花麩、ほうれん草、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 レーズン、マーガリン
8	水	牛乳 チーズ	麦ごはん さんまの蒲焼き ひじきサラダ かぶの味噌汁 なし	米、押し麦 さんま、醤油、砂糖、みりん、小麦粉、油 ひじき、きゅうり、大根、人参、コーン、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	のりじゃが じゃが芋、チーズ、塩 マーガリン、のり
9	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	味噌ラーメン 揚げ餃子 白菜のナムル バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、豆苗、きくらげ、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 夕焼け おにぎり	米、ちりめんじゃこ 人参、醤油、みりん 鰹節、ごま
10	金	牛乳 ねじり棒	わかめごはん おでん 春菊の酢味噌和え りんご	米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、ちくわ、里芋、醤油、みりん、塩、昆布、鰹節 春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、酢、砂糖、ごま りんご	お茶 牛乳 チーズ クッキー	小麦粉、マーガリン 粉チーズ、パセリ 砂糖、牛乳
11	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 牛乳	ポン菓子
12	日					
13	月	牛乳 紅芋 チップス	納豆丼 ★カミカミサラダ わかめのスープ みかん	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、醤油、砂糖、みりん さきいか、小松菜、きゅうり、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま わかめ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 きな粉 サンド	食パン、きな粉 砂糖、マーガリン
14	火	牛乳 バナナ	レーズンパン コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ さつま芋シチュー なし	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、青じそドレッシング さつま芋、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、牛乳、シチュールー なし	お茶 牛乳	米、玉ねぎ、ピーマン 人参、ツナ、醤油 チャーハン、中華味、ごま油
15	水	牛乳 ハッピー ターン	中華風おこわ 焼きししも 春雨サラダ もやしの味噌汁 りんご	米、餅米、豚肉、玉ねぎ、人参、蓮根、干し椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししも 春雨、レタス、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ もやし、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	★ごま 小麦粉、ごま、砂糖 せんべい、塩、油

令和5年10月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	木	牛乳	ごはん マーボー大根 じゃこの磯香和え 揚げじゃが キウイフルーツ	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、ちりめんじゃこ、もみのり、醤油 じゃが芋、パセリ、カレー粉、塩、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 スティック マーガリン
17	金	牛乳	ごはん さけのもみじ焼き カリフラワーの梅和え けんちん汁 かき	米 さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ カリフラワー、人参、きゅうり、ごま、梅干し、醤油、砂糖 鶏肉、大根、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 かき	お茶 牛乳	チーズの 餃子の皮、チーズ 包み揚げ、油
18	土	牛乳 薄焼き せんべい	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 長ねぎスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶	ラスク
19	日					
20	月	牛乳	ごはん さくさくお魚フライ ほうれん草のごま和え かに玉スープ りんご	米 いとより、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース ほうれん草、人参、もやし、しめじ、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、かにかま、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	食パン、ピーマン 玉ねぎ、コーン ピザ マヨドレ、チーズ トースト ケチャップ
21	火	牛乳 クラッカー	そぼろ丼 ★根菜のマヨ和え はんぺんのすまし汁 みかん	米、豚ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 ごぼう、人参、蓮根、大根、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま はんぺん、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 バナナ ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 バナナ、牛乳
22	水	牛乳 ビスコ	誕生会			♪ お楽しみメニュー
23	木		勤労感謝の日			
24	金	牛乳 りんご	肉うどん さつま芋の天ぷら 津田かぶサラダ なし	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 さつま芋、天ぷら粉、ごま、塩、油 津田かぶ、きゅうり、人参、ツナ、酢、砂糖、醤油 なし	お茶 牛乳	さけチーズ 米、鮭フレーク、ごま おにぎり チーズ、醤油、青のり
25	土	ハッピー ターン	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ、のり、塩 豚肉、大根、人参、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	ジャムサンド 食パン、苺ジャム
26	日					
27	月	牛乳 畑の スナック	クリームスパゲティー あらめサラダ 里芋のごまあかけ煮 バナナ	スパゲティー、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールー、塩、油 あらめ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 里芋、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節、片栗粉 バナナ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス パイン パイン缶、牛乳、油 蒸しパン チーズ
28	火	牛乳 じゃが芋 チップス	ロールパン チーズオムレツ コールスローサラダ 豆腐スープ りんご	ロールパン 卵、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、コンソメ、油、ケチャップ キャベツ、人参、コーン、豆苗、酢、砂糖、マヨドレ 鶏肉、白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、コンソメ りんご	お茶 牛乳	★きんぴら 米、ごぼう、人参、ごま おにぎり 醤油、砂糖、鰹節
29	水	牛乳 バナナ	きのこのカレーライス ★野菜ピクルス ジャーマンポテト キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、エリンギ、カレールウ 大根、きゅうり、人参、パプリカ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、塩、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	中華麺、にら、人参 天かす、ソース 焼きそば ごま油、中華味
30	木	牛乳 人参 せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ 小松菜の煮浸し うずまき麩の味噌汁 オレンジ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 うずまき麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	ふかし芋 さつま芋、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





10月献立表



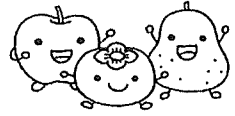
★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日					
2	月	牛乳 ごま スティック	豚丼 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 なし	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、トマト、マヨドレ わかめ、長ねぎ、えのき、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味
3	火	牛乳 ふかし芋	ロールパン タンダーチキン チーズサラダ ココロスープ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、きゅうり、チーズ、酢、醤油、砂糖 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ツナ昆布 おにぎり	米 米、ツナ、塩昆布 ごま、醤油
4	水	牛乳 うの花 クッキー	麦ごはん さんまの塩焼き ★きんぴらごぼう なめこ汁 オレンジ	米、押し麦 さんま、レモン、塩 ごぼう、ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 ぶどう 寒天	棒寒天、砂糖、桃缶 ぶどうジュース
5	木	牛乳 チーズ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ごまじゃが煮 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、レタス、コーン、トマト、ハム、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、みりん、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキmix 黒糖、醤油、牛乳 マーラーカオ、油、レーズン
6	金	牛乳 ビスケット	あらめごはん あじの香味焼き シャキシャキサラダ 麩の味噌汁 りんご	米、あらめ、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 大根、人参、きゅうり、ささみ、マヨドレ、ごま 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、醤油 ごま、みりん、油、水飴
7	土	牛乳 せんべい	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味 バナナ	お茶 牛乳	ポ菓子 玄米、砂糖、醤油
8	日					
9	月		スポーツの日			
10	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ わかめのすまし汁 なし	米 豚肉、玉ねぎ、もやし、ピーマン、生姜、味噌、みりん マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	お茶 牛乳 ザクザク クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳 コーンフレーク
11	水	牛乳 紅芋 チップス	けんちんうどん ★ちくわの磯辺揚げ 花野菜和え バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨドレ、醤油、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク、ごま
12	木	牛乳 クラッカー	お弁当の日		お茶 牛乳	ホットケーキmix 白玉粉、チーズ チーズボール、牛乳、砂糖、油
13	金	牛乳 ねじりん棒	ビビンバ丼 納豆サラダ つるつるスープ りんご	米、豚肉、人参、もやし、ほうれん草、赤味噌、みりん、醤油、ごま油、ごま 納豆、人参、きゅうり、豆腐、トマト、醤油、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、ベーコン、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ★のりじゃこ トースト	食パン、もみのり 砂糖、牛乳 コーンフレーク チーズ、マヨドレ
14	土	牛乳 ハッピー ターン	味噌ラーメン ごま酢和え オレンジ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油 キャベツ、コーン、人参、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 牛乳	おにぎり 米、ゆかり
15	日					
16	月	牛乳 畑の スナック	食パン さばのチリソースかけ 元気サラダ クリームシチュー りんご	食パン さば、長ねぎ、生姜、パセリ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、コーン、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、アスパラガス、牛乳、シチュールー りんご	お茶 牛乳 フルーツ	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、桃缶、みかん缶

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名	
17	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ かき	きのこごはん ささみのパン粉焼き ひじきナムル 長ねぎスープ かき	米、舞茸、しめじ、椎茸、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ささみ、チーズ、パン粉、マヨドレ、塩、油、ソース ひじき、人参、小松菜、醤油、砂糖、ごま油、ごま 長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ かき	お茶 牛乳	お茶 牛乳 スイート ポテト	さつま芋、砂糖、ごま マーガリン、牛乳
18	水	牛乳 じゃが芋 チップ	親子丼 ツナサラダ しじみの味噌汁 なし	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、コーン、ツナ、マヨドレ しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	お茶 牛乳 ★かりかり えびせん	小麦粉、桜えび ごま、マーガリン 砂糖、塩、油
19	木	牛乳 チーズ	ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え そうめん汁 キウイフルーツ	米 さわら、マヨドレ、味噌、みりん ブロッコリー、人参、ベーコン、醤油、マヨドレ、ごま そうめん、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 オレンジ 蒸しパン	ホットケーキmix マーメイドジャム 牛乳、砂糖、油
20	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ミートスパゲティ ★レバーのプルーン煮 白菜サラダ バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん 白菜、人参、きゅうり、りんご、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 おなか おにぎり	米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん
21	土	牛乳 ビスケット	そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、鶏ミンチ、ほうれん草、もみのり、醤油、砂糖 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 ジャムサンド	食パン、苺ジャム
22	日						
23	月	牛乳 ハッピー ターン	チーズカレー 福神漬け和え 高野豆腐のあんかけ煮 グレープフルーツ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ きゅうり、キャベツ、人参、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、豚ミンチ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	コーンフレーク、ココア マシュマロ、マーガリン
24	火	牛乳 ビスケット	誕生会			♪お楽しみメニュー	♪
25	水	牛乳 人参 チップ	ごはん 酢鶏 れんこんのマヨサラダ かぶの味噌汁 りんご	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 蓮根、ツナ、豆腐、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	お茶 牛乳 じゃが芋の ガレット	じゃが芋、パセリ、塩 チーズ、小麦粉、油
26	木	牛乳 薄焼き せんべい	菜めし 卵焼き キャベツのごま酢和え 坦々スープ キウイフルーツ	米、大根菜、塩、ごま 卵、ひじき、玉ねぎ、人参、牛乳、醤油、みりん、中華味、鰹節、油 キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖 豚ミンチ、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 アップル トースト	食パン、りんご、砂糖 チーズ、マーガリン
27	金	牛乳 バナナ	ごはん さけの塩焼き(みどり酢) 小松菜の煮びたし 豚汁 なし	米 さけ、きゅうり、大根、酢、醤油、砂糖、塩 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	お茶 牛乳 豆乳餅	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩
28	土	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 せんべい	
29	日						
30	月	牛乳 りんご	ジャージャー麺 揚げ里芋 ★切干大根の甘酢和え バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 里芋、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、油 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま バナナ	お茶 牛乳	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん、青のり
31	火	牛乳 クラッカー	さつま芋ごはん はんぺんのチーズフライ ほうれん草ソテー にらスープ みかん	米、さつま芋、塩、ごま はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、中農ソース ほうれん草、人参、パプリカ、醤油、ごま油 にら、玉ねぎ、えのき、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳	お茶 牛乳 かぼちゃ マフィン	かぼちゃ ホットケーキmix 砂糖、生クリーム マーガリン、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





9月献立表



令和5年8月31日

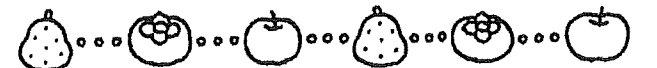
★カミカミメニュー

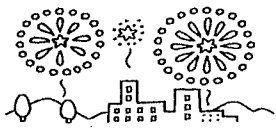
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名
1	金	牛乳	ごはん さけのホイル焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さけ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、塩、ポン酢、マーガリン ブロッコリー、かにかま、醤油、マヨドレ、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ
		バナナ		
2	土	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン 厚揚げのスープ グレープフルーツ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、醤油、中華味 グレープフルーツ
3	日			ぼたぼた焼き
4	月	牛乳 ごま ビスケット	納豆丼 春雨マヨサラダ わかめの味噌汁 オレンジ	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、生姜、みりん、醤油、砂糖 春雨、きゅうり、人参、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ
5	火	牛乳 チーズ	ごはん 香味焼きチキン ★三色酢の物 かきたま汁 なし	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 卵、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ
6	水	牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー
7	木	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン マカロニグラタン トマトとじゃこサラダ かぼちゃスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、アスパラガス、チーズ、牛乳、シチュールウ トマト、キャベツ、コーン、人参、ちりめんじゃこ、青しそドレッシング かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ
8	金	牛乳 畑の スナック	五穀米 ししよもの磯辺揚げ オクラのマヨ醤油和え なすの味噌汁 りんご	米、五穀米 ししよ、青のり、天ぷら粉、油 オクラ、人参、きゅうり、マヨドレ、醤油、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご
9	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ
10	日			
11	月	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 ★さっぱりごぼうサラダ かぼちゃ煮 なし	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま、片栗粉 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なし
12	火	牛乳 ミレー ビスケット	肉うどん まめまめかき揚げ キャベツサラダ バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、砂糖、みりん、鰹節 水煮大豆、玉ねぎ、ピーマン、塩、天ぷら粉、油 キャベツ、ブロッコリー、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 バナナ
13	水	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん さばの味噌煮 ひじきの華風和え 花麩のすまし汁 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん ひじき、人参、豆苗、もやし、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 オレンジ
14	木	牛乳 チーズ	麦ごはん 揚げ鶏のねぎソース スパゲッティサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米、押し麦 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 サラスパ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨドレ なめこ、大根、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15	金	牛乳 卵の花 クッキー	中華風おこわ 春巻き ピーマンナムル 長ねぎスープ グレープフルーツ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、塩、小麦粉、油 ピーマン、パプリカ、塩昆布、ごま油 長ねぎ、エリンギ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 チーズ ケーキ
16	土	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、焼き肉のたれ さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ボン菓子
17	日				
18	月		敬老の日		
19	火	牛乳 ビスケット	五目ラーメン 肉団子のケチャップ煮 揚げじゃが りんご	中華麺、焼き豚、白菜、人参、コーン、きくらげ、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 肉団子、パプリカ、玉ねぎ、レタス、ごま、ケチャップ じゃが芋、青のり、カレー粉、塩、油 りんご	牛乳 お茶 ★マシュマロ おこし
20	水	牛乳 紅芋 チップス	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ★れんこんサラダ 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 蓮根、きゅうり、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 野菜 プリン
21	木	牛乳 じゃが芋 せんべい	そぼろ丼 切干大根サラダ 味噌スープ バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみり、醤油、砂糖、みりん 切り干し大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、酢、醤油、砂糖、練りごま 玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、鶏肉、味噌、中華味 バナナ	牛乳 お茶 ジャムサンド
22	金	牛乳 ふかし芋	バターロールパン チキンカツ 小松菜ソテー トマトスープ オレンジ	バターロールパン 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、油 小松菜、人参、コーン、醤油、ごま油 トマト、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、コンソメ オレンジ	牛乳 お茶 きな粉 おはぎ
23	土		秋分の日		
24	日				
25	月	牛乳 ひじき あられ	牛丼 ★カミカミサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、白菜、人参、チンゲン菜、糸こんにゃく、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ココア ラスク
26	火	牛乳 チーズ	ごはん つくねのねぎ味噌かけ 磯香和え はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	ごはん 鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、人参、豆腐、細ねぎ、片栗粉、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、オクラ、もやし、人参、もみり、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、みりん、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 アップル スコーン
27	水	牛乳 人参 せんべい	食パン いとよりのポテト焼き 白菜サラダ レタススープ なし	食パン いとより、じゃが芋、パセリ、チーズ、マヨドレ、塩 白菜、人参、豆苗、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 レタス、玉ねぎ、エリンギ、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 ★ひじき おにぎり
28	木	牛乳 バナナ	カレーライス ブロッコリーサラダ 刻み昆布煮 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、なす、カレールウ ブロッコリー、人参、かにかま、パプリカ、マヨドレ、醤油 刻み昆布、さつま揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ババロア
29	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ゆかりごはん 満月蒸し パンサンデー さつま汁 りんご	米、ゆかり 卵、豚ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖 春雨、きゅうり、パプリカ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 お月見 クッキー
30	土		なかよし運動会		

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





8月献立表



令和5年7月31日

★カミカミメニュー

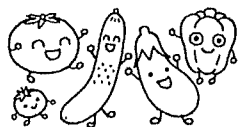
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	レーズンパン 鶏肉のパン粉焼き ミックスサラダ 夏野菜ポトフ グレープフルーツ	レーズンパン 鶏肉、パセリ、カレー粉、塩、粉チーズ、小麦粉、パン粉 じゃが芋、かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ トマト、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、ウインナー、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	
2	水	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	
3	木	牛乳	しょうが焼き丼 春雨マヨサラダ 麩の味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ごま、醤油、みりん 春雨、きゅうり、人参、コーン、かにかま、マヨドレ うずまき麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ミルク	
4	金	牛乳	七夕そうめん ★鶏ごぼう揚げ つるむらさきのツナ和え メロン	そうめん、オクラ、人参、ハム、トマト、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 鶏ミンチ、玉ねぎ、ごぼう、塩、天ぷら粉、油 つるむらさき、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま、ごま油 メロン	牛乳 お茶 カルピス ポンチ	
5	土	牛乳	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、コーン、にら、醤油、中華味 バナナ	お茶	
6	日				せんべい	うるち米、油、でん粉
7	月	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳味噌汁 すいか	米 とびうお、玉ねぎ、人参、ピーマン、豆腐、生姜、パン粉、塩、中農ソース、ケチャップ マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 鶏肉、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、豆乳、味噌、鰹節 すいか	牛乳 お茶	
8	火	牛乳	五穀米 豚肉のごまみそ炒め あらめ煮 にら玉汁 オレンジ	米、五穀米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、にんにく、ごま、味噌、みりん、ごま油 あらめ、さやいんげん、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶	
9	水	牛乳	ミートソーススパゲティ ツナサラダ さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩 キャベツ、人参、パプリカ、トマト、ツナ、酢、砂糖、醤油 さつま芋、レモン、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶	
10	木	牛乳	ごはん さけのマヨ照り焼き ★きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	米 さけ、マヨドレ、醤油、みりん ごぼう、人参、ワレット、ちくわ、ごま、醤油、砂糖、鰹節、ごま油 玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	牛乳 お茶	
11	金		山の日			
12	土	牛乳	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ きゅうり、人参、レタス、コーン、青しそドレッシング オレンジ	お茶	
13	日				フルーチェ	フルーチェ、牛乳
14	月	ビスケット	希望保育(弁当)		ポン菓子	
15	火	ビスコ	希望保育(弁当)		星食べよ	
16	水	牛乳	ジャージャー麺 ★焼きささみと蓮根和え ごまじゃが煮 バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ささみ、蓮根、きゅうり、人参、マヨドレ、練りごま、砂糖、醤油 じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	木	牛乳	ごはん 鶏肉のスタミナ揚げ じゃこときゅうりの酢の物 かぼちゃ なめこ汁 ポーロ なし	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、ごま、酢、醤油、砂糖 なめこ、大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶	
18	金	牛乳 あられ	誕生会			♪お楽しみメニュー
19	土	牛乳	豚丼 長ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 長ねぎ、じゃが芋、えのき、薄揚げ、味噌、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	
20	日					
21	月	牛乳	冷やしうどん レパールのブルーノ煮 胚芽 スティック	うどん、レタス、人参、トマト、ささみ、マヨドレ、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 レパール、ブルーノ、醤油、砂糖、みりん かぼちゃ、ツナ、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶	
22	火	牛乳	五目ごはん 枝豆とチーズの卵焼き 塩昆布和え 豚汁 オレンジ	米、鶏ミンチ、ひじき、人参、ごぼう、ワレット、醤油、みりん、砂糖、鰹節 卵、玉ねぎ、人参、枝豆、チーズ、牛乳、醤油、みりん、油、中華味 きゅうり、トマト、パプリカ、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	
23	水	牛乳	ロールパン ★白身魚フライ さっぱりサラダ コンソメスープ クッキー バナナ	ロールパン 赤魚、パン粉、小麦粉、ケチャップ、マヨドレ、油 レタス、きゅうり、紫玉ねぎ、人参、コーン缶、青しそドレッシング 玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、醤油、コンソメ バナナ	牛乳 お茶	
24	木	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ ひじきサラダ 小松菜の味噌汁 りんご ふかし芋	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、水煮大豆、豆腐、塩、ケチャップ、ソース ひじき、人参、大根、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 小松菜、玉ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶	
25	金	牛乳	味噌カツ丼 パンサンスー 豆腐のすまし汁 ビスコ	米、豚肉、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、味噌、みりん、砂糖、片栗粉、油 春雨、きゅうり、人参、かにかま、トマト、きくらげ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶	
26	土	牛乳	二色おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ツナ、鮭フレーク、塩昆布、ごま 鶏肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	
27	日					
28	月	牛乳	ごはん あじの天ぷら 納豆和え わかめの味噌汁 りんご	米 あじ、天ぷら粉、塩、ポン酢、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、オクラ、もみのり、醤油 わかめ、玉ねぎ、麩、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	牛乳 お茶	
29	火	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ ガーリックポテト バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、コーン、パプリカ、チーズ、マヨドレ じゃが芋、青のり、塩、ガーリックパウダー バナナ	牛乳 お茶	
30	水	牛乳	ごはん つくね焼き 元気サラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、味噌、砂糖、みりん、塩 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、ハム、酢、醤油、砂糖、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	
31	木	牛乳	味噌ラーメン 揚げ餃子 ★カミカミサラダ チーズ	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、もやし、人参、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 なし	牛乳 お茶	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





7月献立表



令和5年6月30日

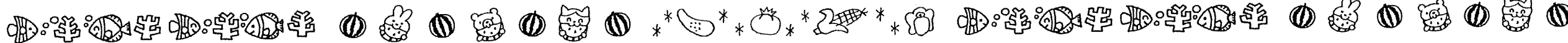
★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	チキンピラフ ポテトスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、醤油、コンソメ じゃが芋、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャム サンド	食パン、ジャム
2	日					
3	月	牛乳 ビスケット	ごはん とびうおの蒲焼き きゅうりの酢の物 かきたま汁 メロン	米 とびうお、小麦粉、醤油、砂糖、みりん、油、ごま きゅうり、人参、ささみ、トマト、みょうが、酢、醤油、砂糖、ごま油 卵、玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶	牛乳 お茶 どうもろこし
4	火	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
5	水	牛乳 チーズ	納豆丼 ★ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、生姜、醤油、砂糖、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、鰹節、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ★ココア ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
6	木	牛乳 薄焼き せんべい	麦ごはん 甘辛チキン ゴーヤチャンプル いんげんの味噌汁 オレンジ	米、押し麦 鶏肉、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま、油 ゴーヤ、人参、玉ねぎ、コーン、豆腐、ツナ、醤油、中華味、ごま油 さやいんげん、玉ねぎ、じゃが芋、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす 青のり、ソース
7	金	牛乳 ほうれん草 せんべい	ごはん 冷しゃぶ ごまじゃが煮 そうめん汁 すいか	米 豚肉、人参、レタス、きゅうり、トマト、青じそドレッシング じゃが芋、ワレット、すりごま、醤油、みりん、砂糖、鰹節 そうめん、玉ねぎ、しめじ、オクラ、醤油、塩、鰹節 すいか	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	ホットケーキミックス クリームチーズ、砂糖 牛乳、レモン汁
8	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼうおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布 厚揚げ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 せんべい	うるち米、油、でん粉
9	日					
10	月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	食パン チキンナゲット ピーじゃこ炒め 豆乳チャウダー りんご	食パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、コンソメ、ケチャップ、油 ピーマン、人参、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、みりん、ごま油 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、アスパラガス、豆乳、シチュールウ りんご	牛乳 お茶 ★枝豆 ブリッツ	小麦粉、枝豆、塩 マーガリン、粉チーズ
11	火	牛乳 りんご	ピピンバ丼 パンサンスー 冬瓜スープ バナナ	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、もみのり、生姜、味噌、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、パプリカ、きくらげ、どうもろこし、酢、醤油、砂糖、ごま油 冬瓜、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	片栗粉、きな粉、砂糖 黒砂糖
12	水	牛乳 人参 チップス	ごはん さばの塩麹焼き ネパネバサラダ 大根と鶏肉の味噌汁 オレンジ	米 さば、塩麹 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、納豆、ベーコン、醤油、鰹節 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 マーガリン、青のり
13	木	牛乳 畑の スナック	冷やし中華 かにしゅうまい 小松菜の煮びたし すいか	中華麺、焼豚、きゅうり、もやし、トマト、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、かにかま、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、塩、ごま油、中華味 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 すいか	牛乳 お茶 焼き おにぎり	米、鰹節、ごま 味噌、みりん
14	金	牛乳 あられ	ゆかりごはん ひじきの卵焼き ★チンゲン菜の磯香和え しじみ汁 キウイフルーツ	米、ゆかり、ごま 卵、人参、玉ねぎ、ひじき、鶏ミンチ、牛乳、醤油、みりん、砂糖、鰹節、油 チンゲン菜、もやし、人参、もみのり、醤油 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ビーフン	ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、ごま油 ソース、中華味
15	土	牛乳 ハッピー ターン	焼き肉丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、焼き肉のタレ 玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	小麦粉、砂糖、油
16	日					
17	月		海の日			

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	火	牛乳 クラッカー	ごはん 牛肉のオイスター炒め 大豆と刻み昆布煮 もやしスープ すいか	米 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ごま、オイスターソース、中華味、ごま油 刻み昆布、人参、水煮大豆、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 もやし、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ すいか	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ 桃缶、コーンフレーク
19	水	牛乳 わかめ せんべい	梅じゃこスパゲティ 肉団子のケチャップ和え かりかりきゅうり バナナ	スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんじゃこ、梅干し、青じそ、醤油、コンソメ、油 肉団子、ピーマン、パプリカ、ケチャップ きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま バナナ	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	米、ひじき、人参 薄揚げ、醤油、砂糖 みりん、鰹節
20	木	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん おろしハンバーグ ズッキーニソテー なめこ汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大根、豆腐、パン粉、塩、ポン酢 ズッキーニ、人参、じゃが芋、塩、油、中華味 なめこ、ごぼう、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★リボン かりんどう	小麦粉、ごま、砂糖 油
21	金	牛乳 チーズ	夕焼けごはん ★焼きししゃも モロヘイヤのなめたけ和え 坦々スープ グレープフルーツ	米、五穀米、人参、醤油、みりん、鰹節 ししゃも モロヘイヤ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、ツナ、醤油 鶏ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 カルシウム チヂミ	小麦粉、細ねぎ、人参 切り干し大根、醤油 チーズ、カレー粉
22	土	牛乳 ビスコ	塩昆布ごはん 肉味噌炒め にらスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、味噌、みりん、ごま油、中華味 にら、長ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 オレンジ	牛乳 お茶 シュガー サンド	食パン、マーガリン 砂糖
23	日					
24	月	牛乳 バナナ	ロールパン なすのミートグラタン 元気サラダ レタススープ メロン	ロールパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、マカロニ、ケチャップ、チーズ、コンソメ きゅうり、人参、キャベツ、コーン、トマト、マヨドレ、鰹節 レタス、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶 ★小魚 フライ	牛乳 お茶 小魚、天ぷら粉、油 青のり
25	火	牛乳 紅いも チップ	豚丼 ★切干大根の甘酢和え 豆腐の味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、糸こんにやく、豆苗、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 焼そば	牛乳 お茶 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、ごま油、ソース 中華味、天かす、青のり
26	水	牛乳 りんご	ごはん あじフライ 糸うりの酢の物 なすの味噌汁 グレープフルーツ	米 あじ、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 糸うり、人参、豆苗、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、なす、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	牛乳 お茶 パイ スコーン	ホットケーキミックス パイ缶、マーガリン レーズン、砂糖、牛乳
27	木	牛乳 おなか せんべい	夏野菜カレー 福神漬け和え 高野豆腐のあんかけ煮 キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、カレールウ 福神漬け、きゅうり、人参、大根、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、鶏ミンチ、醤油、みりん、砂糖、鰹節、片栗粉 キウイフルーツ	牛乳 お茶 レモン トースト	牛乳 お茶 食パン、レモン マーガリン、砂糖
28	金	牛乳 大豆 スナック	うな丼 大根サラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、青じそドレッシング、ごま はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ぶどう 寒天	牛乳 お茶 寒天、砂糖、桃缶 ぶどうジュース
29	土	牛乳 せんべい	焼きそば きゅうりのごまマヨ和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、青のり、ソース、中華味、ごま油 きゅうり、人参、コーン、トマト、ごま、マヨドレ、醤油 バナナ	牛乳 お茶 おにぎり	米、ふりかけわかめ
30	日					
31	月	牛乳 ビスケット	ごはん マーボーなす ひじきサラダ 焼きかぼちゃ オレンジ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ひじき、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン オレンジ	牛乳 お茶 フルーチェ	牛乳 お茶 フルーチェ、牛乳

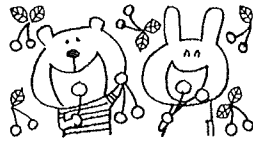
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





6月献立表



令和5年5月31日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	ごはん さばの梅煮 ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、梅干し、生姜、醤油、砂糖、みりん ひじき、きゅうり、人参、大根、コーン、焼豚、マヨドレ、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	
2	金	牛乳 薄焼き せんべい	中華丼 ★カミカミサラダ つるつるスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、ごま、酢、砂糖、醤油 春雨、長ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア サンド	小麦粉、コーンスターチ 粉砂糖、マーガリン 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
3	土	牛乳 ごま ビスケット	チャーハン くずきりスープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、くずきり、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶	
4	日					
5	月	牛乳	サラダ寿司 照り焼きチキン なめたけ和え 花ふのすまし汁 みしょうかん	米、きゅうり、人参、蓮根、ツナ、かにかま、醤油、砂糖、ごま、すしのこ 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ菜 キャベツ、人参、オクラ、もやし、なめたけ、醤油 花麩、わかめ、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みしょうかん	お茶 牛乳	小麦粉、砂糖、牛乳 チョコソース、ココア バター、アラザン
6	火	牛乳 人参 せんべい	食パン チーズオムレツ ほうれん草ソテー ビーフシチュー キウイフルーツ	食パン 卵、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、牛乳、塩、ケチャップ、コンソメ ほうれん草、パプリカ、コーン、醤油、ごま油 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、スナップエンドウ、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 わかめ おにぎり	米、ふりかけわかめ ごま
7	水	牛乳	ごはん さけの塩焼き(みどり酢) トマトサラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 さけ、大根、きゅうり、塩、酢、醤油、砂糖 キャベツ、人参、トマト、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ、ごま なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	★カリカリ じゃが芋、天ぷら粉、塩 粉チーズ、パセリ、油
8	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
9	金	牛乳 野菜 クラッカー	ミートソーススパゲティ ★小松菜炒め かぼちゃ煮 すいか	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油 小松菜、蓮根、人参、ウインナー、ごま、醤油、中華味、ごま油 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 すいか	お茶 牛乳 あじさい ヨーグルト キウイフルーツ	ヨーグルト、寒天パ キウイフルーツ
10	土	牛乳 ハッピー ターン	そぼろ丼 中華スープ バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
11	日					
12	月	牛乳	チーズカレー コールスローサラダ きな粉 うエハース オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、コーン、人参、トマト、パセリ、マヨドレ がんとどき、さやいんげん、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキmix、砂糖 さつま芋、牛乳、油
13	火	牛乳	麦ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ	米、押し麦 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、もやし、生姜、醤油、みりん マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	★ごま 小麦粉、砂糖、ごま 砂糖、塩、油
14	水	牛乳	冷やしうどん きすの天ぷら ★カラフルきんぴら バナナ	うどん、きゅうり、人参、ハム、もみのり、醤油、塩、みりん、鰹節 きす、天ぷら粉、塩、油 ごぼう、パプリカ、ワレット、ごま、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	おおかかチーズ 米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
15	木	牛乳	ごはん ささみのパン粉焼き 華風和え キャベツの味噌汁 みしょうかん	米 ささみ、マヨドレ、粉チーズ、パセリ、パン粉、塩、油 ひじき、人参、チンゲン菜、春雨、ツナ、練りごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 キャベツ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みしょうかん	お茶 牛乳	かぼちゃ かぼちゃ、砂糖、牛乳 生クリーム、棒寒天

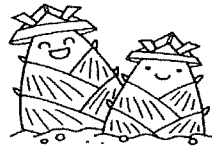
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
16	金	牛乳	レーズンパン 鶏肉のピザ焼き さっぱりサラダ 人参ポタージュ りんご	レーズンパン 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩 きゅうり、人参、レタス、コーン、かにかま、青じそドレッシング 人参、玉ねぎ、クルトン、パセリ、牛乳、シチュールウ りんご	お茶 牛乳 お好み焼き 天かす、ソース	
17	土	牛乳 ビスケット	ツナ昆布おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ツナ、塩昆布、ごま 鶏肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	ラスク 小麦粉、砂糖、油、ごま	
18	日					
19	月	牛乳	スタミナ丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、豚肉、小松菜、人参、パプリカ、にんにく、生姜、味噌、ごま油、みりん 春雨、人参、きゅうり、きくらげ、コーン、かにかま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 シュガー トースト	食パン、マーガリン 砂糖
20	火	牛乳 ごま ビスケット	弁当の日		お茶・牛乳 ホット ケーキ	ホットケーキミックス、牛乳 マーガリン、ケーキシロップ
21	水	牛乳	五目ごはん あじのカレー焼き キャベツの酢の物 長ねぎの味噌汁 甘夏柑	米、鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、絹さや、醤油、みりん、砂糖、鰹節 あじ、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、ごま油、塩 キャベツ、人参、わかめ、かにかま、醤油、酢、砂糖 長ねぎ、厚揚げ、蓮根、豆苗、味噌、煮干し 甘夏柑	お茶 牛乳	★くるくる ホットケーキミックス ソーセイジ ウインナー、卵、ごま
22	木	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース あらめのごま煮 なめこ汁 すいか	米 鶏肉、生姜、細ねぎ、レタス、醤油、みりん、酢、片栗粉、油 あらめ、人参、さやいんげん、ごま、醤油、砂糖、鰹節 なめこ、大根、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	お茶 牛乳	みかん 寒天 棒寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
23	金	牛乳	ロールパン かぼちゃの豆乳グラタン ワレットの炒め物 コンソメスープ キウイフルーツ	ロールパン 豚ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ワレット、人参、エリンギ、ベーコン、醤油、ごま油 玉ねぎ、セロリ、キャベツ、コーン、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	天かす おにぎり 米、天かす、青のり、ごま 醤油、みりん
24	土	牛乳	さけごはん 肉野菜炒め すまし汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
25	日					
26	月	牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ ★大根のゆかり和え とろろ汁 甘夏柑	米 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース 大根、人参、きゅうり、コーン、ささみ、ゆかり、醤油 とろろ昆布、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 甘夏柑	お茶 牛乳	中華麺、人参、キャベツ 玉ねぎ、天かす、ソース 焼きそば 中華味、ごま油、青のり
27	火	牛乳	親子丼 納豆サラダ 赤だし すいか	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 納豆、小松菜、もやし、キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、醤油、ごま 麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し すいか	お茶 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖 きな粉 きな粉、豆腐、牛乳、油
28	水	牛乳	バターロールパン マーマレードチキン オクラのクリームチーズ和え トマトとえのきスープ バナナ	バターロールパン 鶏肉、マーマレード、醤油、みりん オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節 玉ねぎ、トマト、えのき、絹さや、醤油、香味ペーパースト、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	梅昆布 おにぎり 米、梅干し、塩昆布、ごま
29	木	牛乳	中華風おこわ ししゃもの青のり揚げ ツナ和え 味噌スープ キウイフルーツ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 ほうれん草、人参、もやし、しめじ、ツナ、醤油、ごま油、ごま わかめ、長ねぎ、にら、鶏肉、味噌、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	ヨーグルト パバロア 寒天パバ、牛乳 ブルーベリージャム
30	金	牛乳	五穀米 マーボー豆腐 ひじき煮 カリカリ漬け オレンジ	米、五穀米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 きゅうり、パプリカ、浅漬けの素 オレンジ	お茶 牛乳	★ザクザク 小麦粉、オートミール マーガリン、砂糖、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





5月献立表



令和5年4月28日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月	牛乳	ごはん 白身魚フライ スパゲティーサラダ 新玉ねぎの味噌汁 パイナップル	米 白身魚、パン粉、小麦粉、ソース、油 サラスパ、人参、きゅうり、スナップエンドウ、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、薄揚げ、豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳 セサミ スコーン	ホットケーキミックス マーガリン、粉チーズ ごま、砂糖、牛乳
2	火	牛乳	納豆丼 ★たけのこサラダ 中華スープ オレンジ	米、豚ミンチ、納豆、レタス、生姜、醤油、砂糖、みりん、ごま油 たけのこ、人参、きゅうり、パプリカ、トマト、ハム、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 長ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	餃子の皮、玉ねぎ、人参 コーン、ピーマン、マヨドレ チーズ、ケチャップ
3	水		憲法記念日			
4	木		みどりの日			
5	金		こどもの日			
6	土	牛乳 ハッピー ターン	二色おにぎり 豚汁 バナナ	米、ゆかり、塩昆布、味付けのり、塩 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、人参、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 せんべい	うるち米、醤油、砂糖
7	日					
8	月	牛乳 ごま ビスケット	ジャージャー麺 ★切干大根の甘酢和え 肉団子のケチャップ和え りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油 肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、ケチャップ りんご	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク、ごま
9	火	牛乳 人参 スナック	ピースごはん つくねの味噌照り焼き ピーマンナムル うずまき麩のすまし汁 オレンジ	米、グリーンピース、塩 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉、塩 ピーマン、パプリカ、醤油、塩昆布、ごま油、ごま うずまき麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ★のりじゃこ トースト	食パン、ちりめんじゃこ チーズ、もみのり マヨドレ
10	水	牛乳 りんご	黒糖パン コーンフレークチキン さっぱりサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	黒糖パン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉 きゅうり、人参、レタス、コーン、かにかま、青しそドレッシング 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、パセリ、マカロニ、ケチャップ、コンソメ、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 焼き ビーフン	食パン にら、ツナ、ごま油 中華味、ソース
11	木	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん さばの西京焼き 小松菜の煮びたし じゃがたま汁 甘夏柑	米 さば、味噌、マヨドレ、みりん、ごま 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 卵、玉ねぎ、じゃが芋、えのき、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ 甘夏柑	お茶 牛乳 いちご ミルク寒天	棒寒天、牛乳、苺 寒天ババ(苺)、砂糖
12	金	牛乳 ねじりん棒	けんちんうどん さくさくかき揚げ あらめサラダ バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、大根、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 水煮大豆、かぼちゃ、玉ねぎ、青のり、天ぷら粉、塩、油 あらめ、人参、きゅうり、ツナ、トマト、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 チーズ スティック	ホットケーキミックス、砂糖 マーガリン、粉チーズ 牛乳
13	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
14	日					
15	月	牛乳 クラッカー	梅昆布ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え 豆腐の味噌汁 りんご	米、五穀米、梅干し、塩昆布、大葉、 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、絹さや、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ほうれん草、もやし、コーン、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、ごま、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ポンデ ケージョ	小麦粉、団子の粉 豆腐、粉チーズ、油 砂糖、牛乳、塩
16	火	牛乳 赤いも チップス	ごはん チンジャオロース ★ごぼうサラダ 味噌スープ オレンジ	米 牛肉、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、人参、生姜、オイスターソース、醤油、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま 長ねぎ、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 人参 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、砂糖、牛乳 チーズ、油

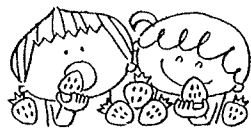
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	水	牛乳	誕生会			
18	木	牛乳 バナナ	カレーライス 高野豆腐の揚げ煮 福神漬け和え 甘夏柑	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ 高野豆腐、絹さや、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、油 きゅうり、キャベツ、人参、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま 甘夏柑	お茶 牛乳 くず餅	片栗粉、きな粉、塩 黒砂糖
19	金	牛乳 ビスケット	ごはん あじの香味焼き 練りごまサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ささみ、チンゲン菜、人参、もやし、蓮根、練りごま、醤油、砂糖、マヨドレ なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 カル鉄 クッキー	小麦粉、マーガリン ひじき、ちりめんじゃこ ごま、スキムミルク、砂糖
20	土	牛乳 薄焼き せんべい	焼き肉丼 にらスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、もやし、焼き肉のタレ、ごま にら、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	小麦粉、砂糖、バター
21	日					
22	月	牛乳 チーズ	和風スパゲティ レバーのプルーン煮 キャベツのレモン和え バナナ	スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、レモン、ベーコン、パセリ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳 ★ココア おこし	コーンフレーク、ココア マーガリン、マシュマロ
23	火	牛乳 じゃが芋 せんべい	三色丼 春雨のマヨサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁 りんご	米、鶏ミンチ、卵、豆腐、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 春雨、きゅうり、人参、トマト、コーン、かにかま、きくらげ、醤油、砂糖、マヨドレ 玉ねぎ、小松菜、えのき、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ポテト チップス	じゃが芋、塩、青のり 油
24	水		弁当の日 (親子遠足)			
25	木	牛乳 卵の花 クッキー	ごはん ぎよろつけ ネバネバ和え 根菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 とびうおのミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 納豆、めかぶ、キャベツ、人参、もやし、豆腐、醤油、鰹節 大根、ごぼう、蓮根、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 グレープ ゼリー	ぶどうジュース 棒寒天、桃缶、砂糖
26	金	牛乳 海藻 せんべい	食パン タンダーリーチキン チーズサラダ コンソメスープ パイナップル	食パン 鶏肉、ケチャップ、にんにく、塩、カレー粉、ヨーグルト キャベツ、きゅうり、トマト、人参、コーン、チーズ、醤油、酢、砂糖 玉ねぎ、セロリ、ウインナー、じゃが芋、チンゲン菜、醤油、コンソメ パイナップル	お茶 牛乳 そばめし	米、中華麺、ピーマン 玉ねぎ、人参、天かす 中華味、ごま油、ソース
27	土	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 豆腐、長ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ポン菓子	うるち米、水飴、醤油
29	日					
29	月	牛乳 チーズ	ロールパン さけのムニエル いんげんのごまマヨ和え パンプキンポタージュ りんご	ロールパン さけ、小麦粉、マーガリン、塩、油 さやいんげん、人参、コーン、トマト、ごま、醤油、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ りんご	お茶 牛乳 おかか昆布 おにぎり	米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん
30	火	牛乳 大豆 スナック	味噌ラーメン ★春巻き 白菜サラダ バナナ	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ、ごま油 春巻きの皮、ささみ、大葉、コーン、チーズ、マヨドレ、塩、油 白菜、豆腐、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳 ヨーグルト ケーキ	ホットケーキミックス、砂糖 ヨーグルト、マーガリン 牛乳、ブルーベリージャム
31	水	牛乳 胚芽 スティック	麦ごはん チキン南蛮 マカロニサラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ	米、押し麦 鶏肉、卵、天ぷら粉、マヨドレ、酢、醤油、砂糖、油 マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、はんぺん、三つ葉、わかめ、醤油、塩、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ★にら チヂミ	小麦粉、にら、人参 桜エビ、ごま油、ポン酢

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





4月献立表



令和5年4月3日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	ゆかりごはん 肉野菜炒め 中華スープ いよかん	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 長ねぎ、エリンギ、豆腐、にら、醤油、中華味、ごま油 いよかん	お茶 せんべい	うるち米、醤油、砂糖
2	日					
3	月	牛乳 ごま スティック	ハヤシライス ツナサラダ 焼きかぼちゃ せとかな	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、人参、菜の花、コーン、ツナ、マヨドレ かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン せとかな	お茶 牛乳 ココア サンド	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
4	火	牛乳 ビスケット	豚丼 パンサンスー 大根の味噌汁 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、ごぼう、豆苗、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、人参、チンゲン菜、もやし、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 バナナ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ コーンフレーク
5	水	牛乳 チーズ	ごはん さけの西京焼き ほうれん草のなめたけ和え 麩のすまし汁 サンフルーツ	米 さけ、味噌、マヨドレ、みりん ほうれん草、人参、ささみ、なめたけ、醤油、鰹節 花麩、玉ねぎ、そうめん、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 サンフルーツ	お茶 牛乳 じゃが丸 くん	じゃが芋、コーン チーズ、パセリ、塩
6	木	牛乳 薄焼き せんべい	食パン チキンナゲット ★ごぼうサラダ 人参ポタージュ バナナ	食パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、パプリカ、豆腐、パン粉、コンソメ、ケチャップ、油 ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ バナナ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク、ごま
7	金	牛乳 バナナ	ミートソーススパゲティ スティック野菜 さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉 きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ さつま芋、レモン、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★チーズの 包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
8	土	牛乳 クラッカー	チャーハン 厚揚げのスープ オレンジ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、えのき、厚揚げ、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ラスク	小麦粉、砂糖、バター
9	日					
10	月	牛乳 干し芋	麦ごはん さばの塩麹焼き 納豆和え 長ねぎの味噌汁 りんご	米、押し麦 さば、塩麹 納豆、小松菜、キャベツ、人参、もやし、醤油、鰹節 長ねぎ、しめじ、鶏肉、豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 牛乳 くるくる ソーセージ	ホットケーキmix ウインナー、卵、ごま
11	火	牛乳 ビスケット	五目うどん ごまじゃが芋煮 ★きゅうりとささみ和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 じゃが芋、さつま揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、人参、ささみ、醤油、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
12	水	牛乳 紫芋 チップス	ごはん 旨からチキン ゆかり和え なめこ汁 甘夏柑	米 鶏肉、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、砂糖、油、片栗粉、ごま 大根、人参、キャベツ、ゆかり、醤油 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し 甘夏柑	お茶 牛乳 ★お好み 焼き	お好み焼き粉、もやし 人参、にら、桜エビ ソース、青のり
13	木	牛乳 きな粉 ウエハース	バターロールパン マカロニグラタン トマトときゅうりの昆布和え コンソメスープ キウイフルーツ	バターロールパン マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、チーズ、牛乳、アスパラガス、シチュールウ トマト、きゅうり、塩昆布、ごま油 玉ねぎ、コーン、人参、じゃが芋、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	さつま芋、醤油、砂糖 水飴、ごま、油
14	金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ つるつるスープ オレンジ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 ひじき、人参、大根、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、しめじ、わかめ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 チーズ ケーキ	ホットケーキmix、砂糖 クリームチーズ、レモン汁 マーマレード、牛乳

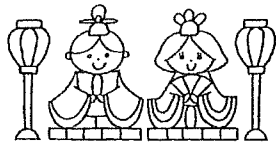
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
15	土	牛乳 せんべい	カレーライス 福神漬け和え サンフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ きゅうり、人参、キャベツ、福神漬け、ごま、酢、醤油、砂糖 サンフルーツ	お茶 ブルーチェ	ブルーチェ、牛乳
16	日					
17	月	牛乳 チーズ	ごはん お魚ハンバーグ 3色酢の物 かきたま汁 りんご	米 いわし、玉ねぎ、人参、生姜、パン粉、塩、ソース、ケチャップ 小松菜、人参、大根、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	棒寒天、みかん缶 みかん寒天 オレンジジュース、砂糖
18	火	牛乳	わかめごはん コーンしゅうまい 花野菜のごま和え 白菜の味噌汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、コーン、しゅうまいの皮、醤油、みりん、生姜、ごま油、ポン酢 ブロッコリ、カリフラワー、マヨドレ、醤油、ごま 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	★野菜 ブリッツ
19	水	大豆 スナック	ビビンバ丼 ★蓮根とさつま芋サラダ きのこスープ バナナ	米、豚肉、小松菜、人参、もやし、にんにく、味噌、みりん、ごま油 蓮根、さつま芋、スナップエンドウ、人参、チーズ、マヨドレ、醤油、砂糖 長ねぎ、しめじ、エリンギ、なめこ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 アップル トースト	食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
20	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
21	金	牛乳	ロールパン じゃこオムレツ 元気サラダ 豆乳コーンスープ キウイフルーツ	ロールパン 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、ピーマン、牛乳、ケチャップ、チーズ、塩、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、醤油、酢、砂糖、鰹節 鶏肉、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	ツナ おにぎり
22	土	牛乳 ハッピー ターン	焼きそば 豆腐スープ オレンジ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、中華味、ソース、青のり、ごま油 豆腐、長ねぎ、コーン、えのき、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
23	日					
24	月	牛乳 人参 チップス	たけのごはん ★焼きししゃも ナムル わかめの味噌汁 甘夏柑	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししゃも チンゲン菜、人参、きゅうり、もやし、醤油、ごま油、中華味 玉ねぎ、わかめ、麩、細ねぎ、味噌、煮干し 甘夏柑	お茶 牛乳	じゃが芋 ボール
25	火	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 酢鶏 刻み昆布煮 レタススープ キウイフルーツ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、じゃが芋、ケチャップ、酢、砂糖、片栗粉、油 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 レタス、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	★ごまごま 豆腐パン
26	水	牛乳 クラッカー	弁当の日			カルピス ポンチ
27	木	牛乳	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え りんご バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶 牛乳 焼き おにぎり	カルピス、バナナ 桃缶、寒天ババ(りんご) 米、鰹節、醤油、みりん
28	金	牛乳	人参ごはん 豚肉のオイスター炒め かぼちゃ煮 小松菜の味噌汁 オレンジ	米、五穀米、人参、醤油、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、春雨、人参、オイスターソース、ごま油 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 小松菜、長ねぎ、しめじ、厚揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	豆乳餅 砂糖、塩
29	土		昭和の日			
30	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





3月献立表



♪れもん組リクエストメニュー

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン 元気サラダ 豆乳コーンスープ 干し芋 バナナ	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩 キャベツ、人参、トマト、きゅうり、チンゲン菜、青じそドレッシング、鰹節 玉ねぎ、コーン、ほうれん草、豆乳、コンソメ、醤油 バナナ	お茶 牛乳 五平餅	米、餅米、醤油 砂糖、ごま
2	木	牛乳	ごはん 小さけの塩焼き(みどり酢) ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 ビスケット りんご	米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 じゃが芋、人参、コーン、かにかま、アスパラガス、マヨドレ 玉ねぎ、厚揚げ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
3	金	牛乳	ちらし寿司 鶏の照り焼き 春キャベツ和え 麩のすまし汁 チーズ いよかん	米、人参、蓮根、椎茸、かにかま、桜でんぶ、豆苗、醤油、砂糖、すしのこ、ごま、刻みのり 鶏肉、醤油、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、パプリカ、マヨドレ、醤油 玉ねぎ、えのき、三つ葉、花麩、醤油、塩、鰹節 いよかん	お茶 牛乳 雛あられ& フルーチェ	雛あられ フルーチェ、牛乳
4	土	牛乳 ハッピー ターン	きつねうどん ツナサラダ バナナ	うどん、薄揚げ、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 キャベツ、人参、コーン、ツナ、マヨドレ バナナ	お茶 おにぎり	米、ゆかり
5	日					
6	月	牛乳	♪ジャージャー麺 わかめサラダ 紅いも 里芋の旨煮 チップス りんご	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 わかめ、きゅうり、カリフラワー、人参、ハム、酢、醤油、砂糖 里芋、厚揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 りんご	お茶 牛乳 パンデ ケーキ	小麦粉、団子の粉 砂糖、牛乳、塩、油 粉チーズ、豆腐
7	火	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	月	
8	水	牛乳	ごはん 赤魚のあんかけ あすっこのごまマヨ和え ごま 担々スープ クッキー オレンジ	米 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、醤油、砂糖、ケチャップ、片栗粉、油 あすっこ、人参、もやし、醤油、練りごま、マヨドレ 豚ミンチ、長ねぎ、しめじ、チンゲン菜、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳 ♪フルーツ ヨーグルト	米、ゆかり ヨーグルト、バナナ みかん缶、りんご
9	木	牛乳	おわかれ会	☆お楽しみメニュー	☆	
10	金	牛乳	♪そぼろ丼 ★ごぼうサラダ きな粉 厚揚げの味噌汁 ウエハース サンフルーツ	米、豚ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、えのき、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し サンフルーツ	お茶 牛乳 チーズ 蒸しパン	米、ゆかり ホットケーキmix、牛乳 砂糖、牛乳、塩、油 粉チーズ、豆腐
11	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり 豚汁 ねじり揚げ バナナ	米、ツナ、塩昆布、ごま 豚肉、大根、人参、玉ねぎ、さつまいも、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 パン菓子	うるち米、砂糖、醤油
12	日					
13	月	牛乳	ごはん あじのカレー焼き スパゲティサラダ じゃが芋の味噌汁 チーズ 清見オレンジ	米 あじ、長ねぎ、カレー粉、醤油、みりん、ごま油 サラスパ、キャベツ、スナップエンドウ、人参、ハム、マヨドレ じゃが芋、長ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 清見オレンジ	お茶 牛乳 ★カルシウム ラスク	米、ゆかり 食パン、桜エビ チーズ、青のり、ごま マヨドレ
14	火	牛乳	麦ごはん ♪揚げ鶏のねぎソース ひじきサラダ 畑の かきたまスープ クラッカー キウイフルーツ	米、押し麦 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、酢、醤油、みりん、片栗粉、油 ひじき、人参、大根、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、小松菜、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 アップル スコーン	米、ゆかり ホットケーキmix マーガリン、砂糖、牛乳 りんご、レーズン
15	水	牛乳 小魚 せんべい	弁当の日		お茶 牛乳 ♪揚げ たご焼き	たご焼き、ソース 青のり、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★きんぴらごぼう かぶの味噌汁 りんご クッキー	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、生姜、醤油、みりん ごぼう、人参、大根菜、ちくわ、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 焼きそば	米 中華麺、玉ねぎ、人参 ごま油、中華味
17	金	牛乳	♪中華風おこわ 揚げ餃子 ピーじゃこ炒め煮 長ねぎスープ はっさく バナナ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 餃子、油 ピーマン、パプリカ、人参、ちりめんじゃこ、オイスターソース、ごま油 長ねぎ、チンゲン菜、エリンギ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ はっさく	お茶 牛乳 グレープ 寒天	米、ゆかり ぶどうジュース、棒寒天 パイン缶、砂糖
18	土	牛乳	チャーハン じゃが芋スープ せんべい バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、くずきり、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 ラスク	米、ゆかり 小麦粉、砂糖、油
19	日					
20	月	牛乳	親子うどん ♪カミカミサラダ 焼きポテト りんご スナック	うどん、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋、パセリ、塩、ガーリックパウダー、油 りんご	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	米、ゆかり もち米、米、きな粉 塩、砂糖
21	火		春分の日			
22	水	牛乳	ごはん さばの梅煮 磯香和え なめこ汁 オレンジ 干し芋	米 さば、梅干し、生姜、醤油、砂糖、みりん 白菜、水菜、人参、納豆、ささみ、もみのり、醤油、鰹節 なめこ、豆腐、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 スイーツ ポテト	米、ゆかり さつまいも、マーガリン スキムミルク、砂糖、ごま
23	木	牛乳	ロールパン ささみフライ 小松菜ソテー コンソメスープ キウイフルーツ りんご	ロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 小松菜、ベーコン、パプリカ、醤油、塩、マーガリン 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 焼きめし	米、ゆかり 中華味
24	金	牛乳	♪カレーライス チーズサラダ がんも煮 りんご せんべい	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ ブロッコリー、人参、きゅうり、トマト、コーン、チーズ、酢、砂糖、醤油 がんもどき、醤油、砂糖、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ♪マシュマロ おこし	米、ゆかり コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
25	土	牛乳	中華丼 ハッピー つつるスープ ターン バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 春雨、長ネギ、しめじ、ウインナー、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャム サンド	米、ゆかり 食パン、苺ジャム
26	日					
27	月	牛乳	五穀米 和風ハンバーグ さっぱり漬け かぼちゃ ボーロ オレンジ	米、五穀米 豆腐、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、蓮根、ひじき、パン粉、醤油、砂糖、塩、片栗粉 きゅうり、大根、人参、浅漬けの素 キャベツ、玉ねぎ、えのき、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ★ザクザク クッキー	米、ゆかり 小麦粉、マーガリン オートミール 砂糖、牛乳
28	火	牛乳	醤油ラーメン 白菜サラダ ★レバーのケチャップ和え りんご チップス	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ 白菜、人参、豆苗、かにかま、マヨドレ レバー、片栗粉、ケチャップ、砂糖、ごま、油 りんご	お茶 牛乳 わかめ おにぎり	米、ゆかり 米、ふりかけわかめ
29	水	牛乳	ごはん さわらの味噌チーズ焼き ごま酢和え わかめのすまし汁 サンフルーツ スティック	米 さわら、パセリ、チーズ、みりん、味噌 キャベツ、ささみ、人参、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、しめじ、わかめ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 サンフルーツ	お茶 牛乳 抹茶 サンド	米、ゆかり 食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
30	木	牛乳	牛丼 春雨サラダ 野菜 かぼちゃの味噌汁 せんべい バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、ごぼう、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 春雨、人参、きゅうり、コーン、トマト、ツナ、マヨドレ 南瓜、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 ふかし芋	米、ゆかり さつまいも、塩
31	金	牛乳	希望保育(弁当)		お茶 牛乳 ♪揚げ たご焼き	たご焼き、ソース 青のり、油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ





1月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日		元旦			
2	月		年始休所			
3	火		年始休所			
4	水	ビスコ	弁当の日		せんべい	うるち米、砂糖、醤油
5	木	牛乳	チーズカレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ	お茶	
			福神漬け和え	キャベツ、人参、大根、豆苗、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳	
			薄焼き	高野豆腐のあんかけ煮	りんご	
			せんべい	高野豆腐、かにかま、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	きんとん	さつま芋、りんご、砂糖
6	金	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ	お茶	
			★揚げ餃子	餃子、油	牛乳	
			かぶのツナマヨ和え	かぶ、人参、かぶの葉、パプリカ、ツナ、マヨドレ、醤油		
		チーズ	バナナ	バナナ	七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
7	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、焼き肉のタレ		
			わかめスープ	わかめ、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油	ジャム	
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、いちごジャム
8	日					
9	月		成人の日			
10	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			松風焼き	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、ごま	牛乳	
			ゆずなます	大根、人参、豆苗、ゆず、酢、醤油、砂糖、ごま		ホットケーキミックス
			花魁のすまし汁	花魁、はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	ココア	ココア、マーガリン
		干し芋	みかん	みかん	スティック	砂糖、牛乳
11	水	クッキー	誕生会	お楽しみメニュー	ト	
12	木	牛乳	五穀米	米、五穀米	お茶	
			さけの塩焼き(みぞれ酢)	さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、人参、白菜、もやし、醤油、砂糖、練りごま		
		ひじき	根菜の味噌汁	かぶ、ごぼう、蓮根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ごま	小麦粉、ごま、油
		あられ	りんご	りんご	せんべい	塩、砂糖
13	金	牛乳	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油	お茶	
			★レバーのブルーン煮	レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、かにかま、マヨドレ	天かす	米、天かす、ごま
		りんご	オレンジ	オレンジ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
14	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
		ハッピー	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、エリンギ、ごま、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	ポン菓子	玄米、砂糖、醤油
15	日					
16	月	牛乳	ひじきごはん	米、人参、ひじき、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			ささみのマリネ	ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、人参、小麦粉、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			★小松菜とじゃこ炒め	小松菜、人参、ちりめんじゃこ、オイスターソース、ごま油		
		コーン	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	ミックス	じゃが芋、里芋、塩、油
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	チーズ、パン粉、パセリ
17	火	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	ホットケーキミックス
					アメリカン	魚肉ソーセージ、牛乳
					ドッグ	ケチャップ、油
		ねじり棒				

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	水	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節	お茶	
			切干大根の甘酢和え	切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳	
		大豆	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し	★マシュマロ	コーンフレーク
		スナック	バナナ	バナナ	おこし	マシュマロ、マーガリン
19	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			巣ごもり卵	卵、キャベツ、パセリ、人参、ハム、醤油、コンソメ	牛乳	
			★さっぱりごぼう和え	ごぼう、きゅうり、パプリカ、豆苗、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま	おほか	
			クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、里芋、ブロッコリー、牛乳、シチュールー	チーズ	米、鰹節、チーズ
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	醤油
20	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			納豆サラダ	納豆、人参、チンゲン菜、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	バナナ	ヨーグルト、バナナ
		チーズ	なし	なし	ヨーグルト	コーンフレーク
21	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり	米、ツナ、塩昆布、ごま	お茶	
			豚汁	豚肉、大根、ごぼう、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し		
		ビスケット	みかん	みかん	せんべい	米粉、砂糖、醤油
22	日					
23	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			お魚ハンバーグ	いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、塩、ソース	牛乳	
			小松菜のお浸し	小松菜、人参、もやし、白菜、なめたけ、鰹節、醤油		
			わかめの味噌汁	わかめ、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し	セサミ	食パン、マーガリン
		りんご	オレンジ	オレンジ	ラスク	砂糖、練りごま、ごま
24	火	牛乳	けんちんうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	お茶	
			★チーズちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油	牛乳	
		野菜	キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖	さつま芋	米、さつま芋、醤油
		スナック	りんご	りんご	おにぎり	ごま、みりん、塩
25	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			元気サラダ	キャベツ、人参、カリフラワー、トマト、コーン、酢、醤油、砂糖、鰹節		ビーフン、玉ねぎ、人参
			肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、大根菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節		にら、ツナ、中華味
		干し芋	いよかん	いよかん	ビーフン	ごま油、ソース
26	木	牛乳	食パン	食パン	お茶	
			チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油	牛乳	
			スパゲッティサラダ	サラバ、きゅうり、人参、ハム、パプリカ、マヨドレ		
		ごま	冬野菜スープ	かぶ、人参、白菜、長ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ		片栗粉、きな粉、砂糖
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	くずもち	塩、黒砂糖
27	金	牛乳	マーボー丼	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
			パンサンスー	春雨、キャベツ、豆苗、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
			紅いも	肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	★フライド	小魚、天ぷら粉
		チップス	バナナ	バナナ	小魚	青のり、油
28	土	牛乳	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
		ハッピー	キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ	ジャム	
		ターン	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、いちごジャム
29	日					
30	月	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			★大根とツナの炒め煮	大根、人参、大根の葉、コーン、ツナ、オイスターソース、ごま油		ホットケーキミックス
			うの花	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	りんご	マーガリン、りんご
		クッキー	いよかん	いよかん	ケーキ	砂糖、牛乳
31	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ	お茶	
			白菜サラダ	白菜、人参、パプリカ、豆苗、かにかま、マヨドレ	牛乳	
			きな粉	かぼちゃ、塩、マーガリン	★くるくる	ホットケーキミックス
		ウエハース	りんご	りんご	ソーセージ	ウインナー、卵、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

