



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

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	米		お茶	
	紫芋 チップス	さわらの竜田揚げ 納豆サラダ 根菜の味噌汁 キウイフルーツ	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	牛乳	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	うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、みりん、塩、鰹節		お茶	
	バナナ	さつま芋のオレンジ煮	さつま芋、オレンジジュース、砂糖		牛乳	
17 土	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、小松菜、人参、もやし、味噌、みりん、ごま油		お茶	
	せんべい	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、しめじ、にら、醤油、中華味		ジャムサンド	食パン、苺ジャム
18 日						
19 月	牛乳	ごはん	米		お茶	
	人参 チップス	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	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		牛乳	
20 火	牛乳	人参ピラフ ★タンドリーチキン	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		お茶	
	ふかし芋	チーズサラダ かぶスープ	キヤベツ、プロッコリー、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		牛乳	
21 水	牛乳	人参ピラフ ★タンドリーチキン	米、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、醤油、コンソメ、油		小麦粉、にら、人参	
	うの花 クッキー	切干パンバンジー	レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん		小麦粉、ちりめんじやこ、塩	
22 木	牛乳	牛ごぼう煮	切干大根、人参、きゅうり、ささみ、練りごま、酢、砂糖、醤油		★カルシウム	
	きな粉 ウエハース	菜めし	牛バナナ		せんべい	
23 金						
24 土	牛乳	そぼろ丼	米、大根葉、ごま、塩昆布		お茶	
	ハッピー ターン	大根の味噌汁	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		牛乳	
25 日					ピザ	
26 月	牛乳	レーズンパン 豆乳グラタン	キヤベツのおかかサラダ		トースト	
	野菜 クラッカー	ほうれん草ソテー ポトフ オレンジ	じじみ汁 はっさく		チーズ、ケチャップ	
27 火	牛乳	マーボー丼	レーズンパン		お茶	
	チーズ	ツナごぼうサラダ 白菜スープ	豆乳グラタン		牛乳	
28 水	牛乳	ごはん	ほうれん草、パプリカ、エリンギ、ごま油、醤油、中華味		スイート	
	ごま スティック	★ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の煮びたし	じやが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ウインナー、醤油、コンソメ		ポテト	
29 木	牛乳・干し芋	はっさく	オレンジ		米、餅米、味噌、砂糖	
	おわかれ会	♪お楽しみメニュー			★五平餅	みりん、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





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	ピスコ	弁当の日		せんべい	
5	金	牛乳 薄焼き せんべい りんご	ミートソースパゲッティー 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	スパゲッティー、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 じゃが芋とキャベツサラダ 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 ビスク	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 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 ★マシュマロ おこし マシュマロ、マーガリン	
11	木	牛乳 ひじき あられ	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 捩えび、ごま、青のり	
12	金	牛乳 きな粉 ウェハース	ロールパン ビーフシチュー ★さっぱりごぼう和え ボイルワインナー バナナ	ロールパン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、プロッコリー、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 ウインナー バナナ	お茶 牛乳 大根葉 おにぎり 米、大根葉、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 チーズ	五目ごはん ★れんこんのはさみ揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 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、玉ねぎ、ツナ 餃子の皮 人参、コーン、チーズ ピザ マヨドレ、ケチャップ	
16	火	牛乳 ピスコ	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 たこ焼き、青のり たこ焼き 鰹節、ソース、油	チーズ りんご	

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	お茶 牛乳 味噌 おにぎり
19	金	牛乳	ごはん バナナ	米 あじの香味焼き さっぱり漬け 肉じゃが りんご	お茶 牛乳 お茶 牛乳	お茶 牛乳 ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味
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 りんご	けんちんうどん ★チーズちくわの磯辯揚げ キャベツのごま酢和え 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 ★チーズちくわの磯辯揚げ キャベツ、人参、ブロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳 りんご クッキー	お茶 牛乳 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、麸、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 マーマレード サンド	お茶 牛乳 マーマレード サンド
24	水	牛乳 干し芋	ごはん コロッケ 元気サラダ わかめの味噌汁 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 ★野菜 クラッカー	お茶 牛乳 小麦粉、ほうれん草 人参、塩、チーズ 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、コーンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ごま 豆乳餅	お茶 牛乳 米、中華麺、玉ねぎ 人参、ピーマン、ツナ 豆乳 豆乳餅
26	金	牛乳 紅いも チップス	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 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 豆乳餅	お茶 牛乳 豆乳 片栗粉
27	土	牛乳 うの花 クッキー	味噌ラーメン ハッピー 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 じやが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 おにぎり	お茶 米、ふりかけわかめ
28	日					
29	月	牛乳 うの花 クッキー	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え なめこ汁 いよかん	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え 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	お茶 牛乳 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、コーンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	お茶 牛乳 米、鮭フレーク 塩昆布、ごま
31	水	牛乳 チーズ	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 じゃが芋の味噌汁 じやが芋、玉ねぎ、えのき、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み焼き粉、人参 お好み お好み 焼き	お茶 牛乳 お好み焼き粉、人参 お好み 焼き 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

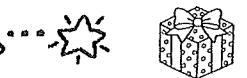
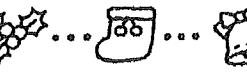
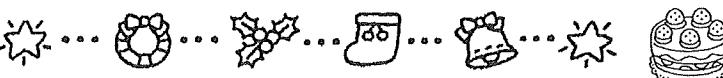


★カミカミメニュー

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 フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、桃缶、コーンフレーク	
2	土	牛乳 ハッピーターン	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 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 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 ★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 どうぶつ ビスケット 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 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 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 焼き おにぎり	米、五穀米、醤油 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 なし	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 ビーフン、ピーマン 人参、玉ねぎ、天かす 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 ツナじゃが芋煮 にら玉味噌汁 干し芋	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 ホットケーキミックス ヨーグルト、牛乳、砂糖 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 せんべい 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 ポン菓子	
10	日					
11	月	牛乳 きな粉 ウエハース	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 くるくる ソーセージ	ホットケーキミックス ウインナー、卵、ごま
12	火	牛乳 ねじりん棒	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 好み焼き粉、人参 キャベツ、チーズ 好み焼き	天かす、ソース、青のり
13	水	牛乳 チーズ	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、浅漬けの素 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 ★野菜 プリツツ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、ごま、塩
14	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	

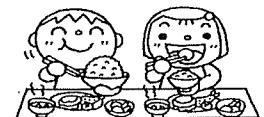
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15	金	牛乳	ジャージャー麺 のり塩ポテト	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 じやが芋、塩、青のり、マーガリン	お茶 牛乳
		紫いも チップ	切干大根サラダ バナナ	切干大根、人参、小松菜、ツナ、チーズ、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	きな粉 おはぎ
16	土	牛乳 ハッピーターン	おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、塩昆布、ゆかり、ツナ、ごま 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク
17	日				
18	月	牛乳 うの花 クッキー	弁当の日		お茶 牛乳 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 プロッコリー、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 鮭わかめ 米、鮭フレーク、鰹節 雑炊 ふりかけわかめ、醤油
20	水	牛乳 ごま ビスケット	ビビンバ丼 ひじきとれんこん和え 白菜と豆腐のスープ オレンジ	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 ミルクココア トースト
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 ★ザクザク 小麦粉、バター、牛乳 クッキー
22	金	牛乳	ごはん さけの幽庵焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 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	牛乳 ポンデ ケージョ
23	土	牛乳	チャーハン 春雨スープ 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 玉ねぎ、わかめ、にら、春雨、醤油、中華味 バナナ	お茶 食パン、マーガリン シュガーサンド
24	日				
25	月	牛乳 クッキー	クリスマス会	☆クリスマスマニューア	△
26	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 小松菜のガーリック炒め あらめ煮 キウイフルーツ	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 スノーボール クッキー
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 チーズ 蒸しパン
28	木	牛乳 烟の スナック	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 そぼろ おにぎり
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 クッキー	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 ブルーベリーヨーグルト、バナナ ヨーグルト	お茶 牛乳 ブルーベリージャム
2	木	牛乳 薄焼き せんべい	弁当の日		お茶 牛乳 ホットケーキミックス ドーナツ	お茶 牛乳 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	食パン きのこソースのハンバーグ 動物ビスケット	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 サラダ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨドレ 人参と豆乳のスープ キウイフルーツ	お茶 牛乳 せんべい	
7	火	牛乳	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 バナナ	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 ホットケーキミックス りんご 牛乳 ケーキ	
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 のりじやが おやき	
9	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	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 米、ちりめんじやこ 夕焼け おにぎり	
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 小麦粉、マーガリン チーズ クッキー	
11	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜ステイック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 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	
14	火	牛乳 バナナ	レーズンパン コーンフレークチキン プロッコリーサラダ 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 プロッコリー、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、シチュールウ なし	お茶 牛乳 ツナ チャーハン	
15	水	牛乳 ハッピーターン	中華風おこわ 焼きししゃも 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 ししゃも 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 せんべい	

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 うの花 クッキー	ごはん マーボー大根 じゃこの磯香和え 揚げじやが 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、ちりめんじやこ、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 ココア ステック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
17	金	牛乳 きな粉 ウェハース	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 包み揚げ	
18	土	牛乳 薄焼き オレンジ	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 ふかし芋	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 ピザ トースト	食パン、ピーマン 玉ねぎ、コーン ケチャップ
21	火	牛乳 クラッカーミカン	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、天ぶら粉、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 おにぎり	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、ぶりかけわかめ、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 おにぎり	
26	日					
27	月	牛乳 烟のスナック	クリームスパゲティー あらめサラダ 里芋のごまあんかけ煮 バナナ	スパゲティー、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールウ、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 パイン 蒸しパン	ホットケーキミックス パイン缶、牛乳、油 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 おにぎり	
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、バセリ、ベーコン、塩、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 おにぎり	中華麺、にら、人参 天かす、ソース 焼きそば
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

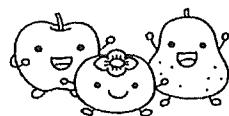
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ
1	日				
2	月	牛乳 ごま スティック	豚丼 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 なし	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、トマト、マヨドレ わかめ、長ねぎ、えのき、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 中華麵、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 焼きそば ごま油
3	火	牛乳 ふかし芋	ロールパン タンドリーチキン チーズサラダ コロコロスープ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、きゅうり、チーズ、酢、醤油、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 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 棒塞天、砂糖、桃缶 ぶどうジュース
5	木	牛乳 チーズ	ごはん マー婆ー豆腐 春雨サラダ ごまじやが煮 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 麸の味噌汁 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 麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 大学芋 ポン菓子 玄米、砂糖、醤油
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
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 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 プロッコリー、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 バナナ
12	木	牛乳 クラッカー	お弁当の日		お茶 牛乳 ホットケーキミックス 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、豆苗、トマト、醤油、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、ペーパー、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ★のりじゃ トースト 食パン、もみのり ちりめんじゃこ 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	中華麵、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 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、シチュールウ 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 ボーロ	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 スイート	お茶 牛乳 さつま芋、砂糖、ごま マーガリン、牛乳
18	水	牛乳 じやが芋 チップ	親子丼 ツナサラダ じじみの味噌汁 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 じじみ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 ★かりかり えびせん	お茶 牛乳 小麦粉、桜えび ごま、マーガリン えびせん 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、ペーパー、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 オレンジ	お茶 牛乳 ホットケーキミックス マーマレードジャム 蒸しパン
20	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ミートスパゲティー ★レバーのブルーン煮 白菜サラダ バナナ	スパゲティー、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 ★レバーのブルーン煮 レバー、ブルーン、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 おから	お茶 牛乳 米、鰹節、塩昆布 おにぎり 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 ジャムサンド	お茶 牛乳 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 ★マッシュマロ	お茶 牛乳 コーンフレーク、ココア おこし マッシュマロ、マーガリン
24	火	牛乳 ビス	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、豆苗、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 じやが芋の ガレット	お茶 牛乳 じやが芋、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 キヤベツのごま酢和え 坦々スープ せんべい キウイフルーツ	米、大根葉、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 キヤベツ、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 アップル	お茶 牛乳 トースト 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 豆乳餅	お茶 牛乳 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 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	中華麵、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 天かす	お茶 牛乳 米、天かす、ごま おにぎり 醤油、みりん、青のり
31	火	牛乳 クラッcker	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 かぼちゃ ホットケーキmix かぼちゃ	お茶 牛乳 マフィン マーガリン、牛乳 砂糖、生クリーム マーガリン

※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



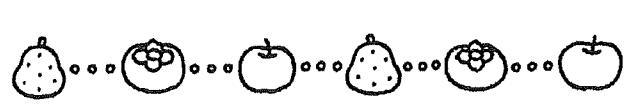
★カミカミメニュー

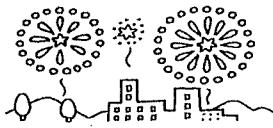
1 金	牛乳 バナナ	ごはん さけのホイル焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ	米 さけ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、塩、ポン酢、マーガリン ブロッコリー、かにかま、醤油、マヨドレ、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 スイートポテト	牛乳 お茶 さつま芋、マーガリン 生クリーム、ごま、牛乳
2 土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 厚揚げのスープ グレープフルーツ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、チングン菜、醤油、中華味 グレープフルーツ	お茶 ぽたぽた焼き	
3 日					
4 月	牛乳 ごま ピスケット	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	牛乳 お茶 バナナ ケーキ	牛乳 お茶 ホットケーキミックス 砂糖、マーガリン、ココア 牛乳、バナナ
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、チングン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 フルーツ	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、みかん缶、パイン缶
6 水	牛乳 ポーク	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 トマトとじやこサラダ 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	牛乳 お茶 新米おにぎり、米、きゅうり、塩 &浅漬け	牛乳 お茶 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
8 金	牛乳 畑のスナック	五穀米 ししやもの磯辺揚げ オクラのマヨ醤油和え なすの味噌汁 りんご	米、五穀米 ししやも、青のり、天ぶら粉、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	牛乳 お茶 ★ピーフンソース、中華味、ごま油	牛乳 お茶 ピーフン、玉ねぎ、人参 ピーマン、ツナ
9 土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜ステイック 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	お茶 ジャムサンド食パン、ジャム	
10 日					
11 月	牛乳 バナナ	ごはん マー婆ー豆腐 ★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	牛乳 お茶 ほうれん草、油 蒸しパン	牛乳 お茶 ホットケーキミックス チーズ
12 火	牛乳 ミレー ピスケット	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、天ぶら粉、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	牛乳 お茶 牛乳 人参 せんべい	牛乳 お茶 牛乳 白いとよりのポテト焼き 白菜サラダ レタススープ
13 水	牛乳 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	牛乳 お茶 ふかし芋	牛乳 お茶 さつま芋、塩
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	牛乳 お茶 牛乳 ホットケーキミックス ★ごま ステイック	牛乳 お茶 牛乳 牛乳、みかん缶

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15 金	牛乳	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	ホットケーキミックス クリームチーズ、砂糖 レモン汁、牛乳
16 土	牛乳	わかめごはん 肉野菜炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、ぶりかけわかめ 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 オレンジ	
17 日					
18 月		敬老の日			
19 火	牛乳	五目ラーメン 肉団子のケチャップ煮 揚げじゃが りんご	中華麵、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 ビスケット	★マッシュマロコーンフレーク マーガリン、マッシュマロ
20 水	牛乳	ごはん 紅芋チップス	米 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	牛乳 お茶 野菜	牛乳 お茶 小麦粉、人参、パセリ ごま、マーガリン、塩
21 木	牛乳	そぼろ丼 切干大根サラダ じゃが芋せんべい バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみのり、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、チングン菜、鶏肉、味噌、中華味 バナナ	牛乳 お茶 牛乳	ジャムサンド食パン、苺ジャム
22 金	牛乳	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 牛乳	きな粉 おはぎ
23 土		秋分の日			
24 日					
25 月	牛乳	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、チングン菜、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	牛乳 お茶 食パン、マーガリン ココア、砂糖
26 火	牛乳	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 つくねのねぎ味噌かけ 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 磯香和え キヤベツ、オクラ、もやし、人参、もみのり、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 牛乳	牛乳 お茶 ホットケーキミックス マーガリン、りんご レーズン、牛乳、砂糖
27 水	牛乳	食パン いとよりのポテト焼き 白菜サラダ 人参せんべい	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、ペーパン、醤油、コンソメ、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 ★ひじき おにぎり
28 木	牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ 刻み昆布煮 バナナ	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 牛乳	牛乳 お茶 寒天パバ(パニラ)
29 金	牛乳	ゆかりごはん 満月蒸し きな粉 ウエハース	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 牛乳 お月見 クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、かぼちゃ、牛乳 バニラエッセンス
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



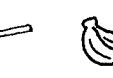
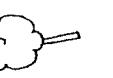
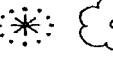
★カミカミメニュー

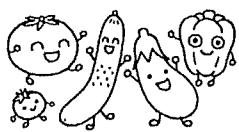
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	レーズンパン 鶏肉のパン粉焼き ミックスサラダ 夏野菜ポトフ グレープフルーツ	レーズンパン 鶏肉、パセリ、カレー粉、塩、粉チーズ、小麦粉、パン粉 じゃが芋、かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ トマト、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、ウインナー、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 ちりめんじゅうこ、きゅうり、人参、ごま、酢、醤油、砂糖 なめこ、大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし
2	水	牛乳	ごはん さばの童田揚げ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 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	米 ホットケークリミックス ココア、砂糖、牛乳 スティックマーガリン
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 トースト	食パン、牛乳、砂糖 マーガリン メープルシロップ
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、バナナ 豆乳 ポンチ	カルピス、バナナ みかん缶、桃缶 寒天パッパ
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	うるち米、油、でん粉
6	日					
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 ポテト チップス	牛乳 お茶 じやが芋、塩、青のり 油
8	火	牛乳	五穀米 豚肉のごまみそ炒め あらめ煮 にら玉汁 せんべい 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 ★きな粉 ラスク	食パン、きな粉、ごま マーガリン、砂糖
9	水	牛乳	ミートソーススパゲティー ツナサラダ さつま芋のレモン煮 バナナ	スパゲティー、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、パブリカ、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 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
10	木	牛乳	ごはん さけのマヨ照り焼き ★きんぴらごぼう ミレー ビスケット	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 餃子の皮 ピザ	餃子の皮、玉ねぎ ピーマン、コーン、チーズ マヨドレ、ケチャップ
11	金		山の日			
12	土	牛乳	カレーライス 野菜サラダ せんべい オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じやが芋、カレールウ きゅうり、人参、レタス、コーン、青じそドレッシング オレンジ	お茶	フルーチェ
13	日					
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 ごまじやが煮 ウエハース	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 じやが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 おかかチーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 醤油、みりん

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 かぼちゃ お一口	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 ちりめんじゅうこ、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	★シュー パイ
18	金	牛乳	あられ 誕生会	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 長ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	お茶	ぱぱぱぱ焼き
19	土	牛乳	豚丼 ハッピー ターン	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 長ねぎ、じやが芋、えのき、薄揚げ、味噌、鰹節 グレープフルーツ	お茶	
20	日					
21	月	牛乳	冷やしうどん レバーのプルーン煮 胚芽 キウイフルーツ	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 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん かぼちゃのツナあんかけ キウイフルーツ	牛乳 お茶	★揚げ たこ焼き、青のり
22	火	牛乳	五目ごはん 枝豆とチーズの卵焼き 紅芋 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 塩昆布和え 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	ヨーグルト、クラッカー ヨーグルト、ブルーベリージャム
23	水	牛乳	ロールパン ★白身魚フライ 豆乳 クッキー	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、青じそドレッシング 玉ねぎ、人参、じやが芋、パセリ、醤油、コンソメ バナナ	牛乳 お茶	ねぎ味噌 米、細ねぎ、味噌 おにぎり みりん、ごま
24	木	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ ひじきサラダ ふかし芋 りんご	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	ホットケークリミックス チーズ、砂糖、牛乳 蒸しパン 油
25	金	牛乳	味噌カツ丼 パンサンスー 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	ママレード 食パン サンド
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	お茶	
27	日					
28	月	牛乳	ごはん あじの天ぷら ごま ビスケット	米 あじ、天ぷら粉、塩、ポン酢、油 納豆和え わかめの味噌汁 りんご	牛乳 お茶	人参 小麦粉、マーガリン クッキー
29	火	牛乳	ハヤシライス 大豆 スナック 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、パブリカ、チーズ、マヨドレ ガーリックポテト バナナ	牛乳 お茶	春巻きの皮、かぼちゃ かぼちゃ スキムミルク、砂糖 春巻き 小麦粉、油
30	水	牛乳	ごはん つくね焼き 元気サラダ じやが芋 せんべい 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	団子の粉、小麦粉 チーズ、砂糖、牛乳 ケージョ 豆腐、ココア、油
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	わかめ おにぎり 米、ふりかけわかめ

※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



★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	とうもろこし とうもろこし
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	納豆弁 ★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 オレンジ	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	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 さいやんげん、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 牛乳、レモン汁	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 冷しやぶ ごまじやが煮 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 牛乳、レモン汁	ホットケーキミックス クリームチーズ、砂糖
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 かぼちゃボーロ	食パン チキンナゲット ピーチやこ炒め 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、ちりめんじやこ、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	ビビンバ丼 パンサンスター 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、とうもろこし、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 わらび餅	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 ネバネバサラダ 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 牛乳、レモン汁	牛乳 お茶 せんべい
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 牛乳	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		海の日			
17	月					

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	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、バナナ 桃缶、コーンフレーク
19	水	牛乳	梅じゃこスパゲティー 肉団子のケチャップ和え かりかりきゅうり バナナ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんじやこ、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	米、ひじき、人参 薄揚げ、醤油、砂糖 おにぎり
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 カーリンドウ	小麦粉、ごま、砂糖
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	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	小魚、天ぷら粉、油 青のり
25	火	牛乳 紅いも	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、糸こんにゃく、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 にら 焼きそば	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	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 パイン スコーン	ホットケーキミックス パイン缶、マーガリン レーズン、砂糖、牛乳
27	木	牛乳 おかかせんべい	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	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、フレット、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 ぶどう 寒天 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 はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 バナナ	お茶 おにぎり	おにぎり 米、ふりかけわかめ
30	日					
31	月	牛乳	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	お茶 牛乳 フルーチェ	フルーチェ、牛乳

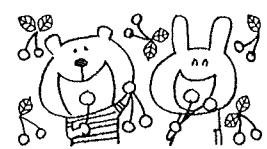
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※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



★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 チーズ	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 ホロホロ 小麦粉、コーンスター ボーロ 粉砂糖、マーガリン	
		中華丼 ★カミカミサラダ 薄焼き せんべい	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、キヤベツ、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		
		チャーハン ごま ビスケット 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		
4 日	牛乳 パナナ	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 キヤベツ、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 みょうかん	お茶 牛乳 チーズ こいのぼり クッキー	お茶 牛乳 小麦粉、砂糖、牛乳 ココア せんべい 甘夏柑
6 火		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 せんべい 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		
7 水		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 キヤベツ、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		
8 木	牛乳 ピスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	お茶	♪
9 金	牛乳	ミートソーススパゲティー ★小松菜炒め 野菜 クラッカー	スパゲティー、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、ワイン、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	お茶 牛乳 ポテト 粉チーズ、パセリ、油
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	お茶 牛乳 食パン、苺ジャム
11 日	牛乳 きな粉 ウエハース	チーズカレー コールスローサラダ がんもどき煮 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キヤベツ、コーン、人参、トマト、パセリ、マヨドレ がんもどき、さやいんげん、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 さつま芋 蒸しパン	お茶 牛乳 ホットケーキmix、砂糖 さつま芋、牛乳、油
12 月		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 チーズ	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 せんべい	お茶 牛乳 小麦粉、砂糖、ごま 砂糖、塩、油
14 水		冷やしうどん さすの天ぷら ★カラフルきんぴら ふかし芋	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、フレット、ごま、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 おかかチーズ おにぎり	お茶 牛乳 米、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 キヤベツの味噌汁 せんべい みょうかん	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、チングン菜、春雨、ツナ、練りごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 キヤベツ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みょうかん	お茶 牛乳 かぼちゃ ようかん	お茶 牛乳 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 紅いも チップス	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 お好み焼き粉、キャベツ 人参、青のり、桜エビ お好み焼き
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
18 日				
19 月	牛乳 せんべい	スタミナ丼 春雨サラダ わなかスープ 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
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
21 水	牛乳 チーズ	五目ごはん あじのカレー焼き キヤベツの酢の物 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 キヤベツ、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 ソーセージ
22 木	牛乳 バナナ	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	みかん 寒天
23 金	牛乳 大豆 スナック	ロールパン かぼちゃの豆乳グラタン フレットの炒め物 コンソメスープ キウイフルーツ	ロールパン かぼちゃの豆乳グラタン フレット、人参、エリンギ、ベーコン、醤油、ごま油 玉ねぎ、セロリ、キヤベツ、コーン、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 天かす 米、天かす、青のり、ごま おにぎり 醤油、みりん
24 土	牛乳 せんべい	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、キヤベツ、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
25 日				
26 月	牛乳 かぼちゃ	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、キヤベツ 玉ねぎ、天かす、ソース 中華味、ごま油、青のり
27 火	牛乳 バナナ	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、キヤベツ、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 きな粉 ドーナツ
28 水	牛乳 ビスコ	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 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、香味ペースト、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり
29 木	牛乳 カレー スナック	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 わうれん草、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 ババロア
30 金	牛乳 うの花 クッキー	五穀米 マーボー豆腐 ひじき煮 カリカリ漬け オレンジ	米、餅米、豚ミンチ、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 クッキー

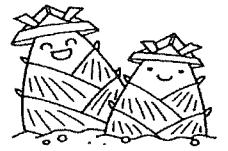
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ





5月献立表



★カミカミメニュー

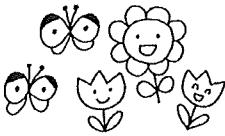
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月	牛乳	ごはん 白身魚フライ スパゲティーサラダ 新玉ねぎの味噌汁 パイナップル	米 白身魚、パン粉、小麦粉、ソース、油 サラスパ、人参、きゅうり、スナップエンドウ、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、薄揚げ、豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 パイナップル	お茶 牛乳 ホットケーキミックス セサミ スコーン	お茶 牛乳 ホットケーキミックス マーガリン、粉チーズ ごま、砂糖、牛乳
2	火	牛乳	納豆丼 ★たけのこサラダ 中華スープ 干し芋 オレンジ	米、豚ミンチ、納豆、レタス、生姜、醤油、砂糖、みりん、ごま油 たけのこ、人参、きゅうり、パプリカ、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	お茶 牛乳 餃子の皮、玉ねぎ、人参 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	お茶 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	お茶 牛乳 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 ★のりじやこ トースト	お茶 牛乳 食パン、ちりめんじやこ 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 ピーフン	お茶 牛乳 ピーフン、玉ねぎ、人参 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	お茶 牛乳 食パン、牛乳、卵 寒天パッ(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、天ぶら粉、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	お茶 牛乳 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	お茶 牛乳 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 ほうれん草のじやこ和え 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、ちりめんじやこ、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	お茶 牛乳 小麦粉、団子の粉 豆腐、粉チーズ、油 砂糖、牛乳、塩
16	火	牛乳 紅いも 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 蒸しパン	お茶 牛乳 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 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
18	木	牛乳	カレー丼 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	片栗粉、きな粉、塩 黒砂糖
19	金	牛乳	ごはん あじの香味焼き 練りごまサラダ なめこ汁 ピスケット	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	小麦粉、マーガリン ひじき、ちりめんじやこ 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
21	日					
22	月	牛乳 チーズ	和風スパゲティー レバーのブルーン煮 キャベツのレモン和え バナナ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、レモン、ペーパン、パセリ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳	★ココア おこし
23	火	牛乳	三色丼 春雨のマヨサラダ じやが芋 せんべい りんご	米、鶏ミンチ、卵、豆苗、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 小松菜と厚揚げの味噌汁 玉ねぎ、小松菜、えのき、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	じゃが芋、塩、青のり チップス
24	水		弁当の日 (親子遠足)			お茶 菓子
25	木	牛乳	ごはん ぎよろっけ 卵の花 クッキー	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、豆苗、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
26	金	牛乳 海藻 せんべい	食パン タンドリーチキン 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	ぶどうジュース ゼリー
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
28	日					
29	月	牛乳	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 パンプキンポタージュ かぼちゃ、玉ねぎ、バセリ、クリトン、牛乳、シチュールウ りんご	お茶 牛乳	おかか昆布 おにぎり
30	火	牛乳 大豆 スナック	味噌ラーメン 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、豆苗、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖 ヨーグルト、マーガリン ケーク
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、天ぶら粉、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	小麦粉、にら、人参 桜エビ、ごま油、ポン酢 チヂミ

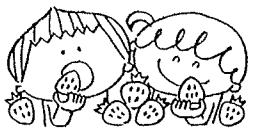
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

令和5年4月28日



4月献立表



★カミカミメニュー

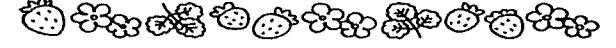
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め 中華スープ いよかん	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 長ねぎ、エリンギ、豆腐、にら、醤油、中華味、ごま油 いよかん	お茶 せんべい	
2	日					
3	月	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ ごま ステック	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、人参、菜の花、コーン、ツナ、マヨドレ かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン せとか	お茶 牛乳 ココア サンド	
4	火	牛乳	豚丼 パンサンスー 大根の味噌汁 ビスケット りんご	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 ヨーグルトコーンフレーク	
5	水	牛乳	ごはん さけの西京焼き ほうれん草のなめたけ和え チーズ	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	
6	木	牛乳	食パン チキンナゲット ★ごぼうサラダ 薄焼き せんべい 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、鰹フレーク、ごま
7	金	牛乳	ミートソースパゲティー スティック野菜 さつま芋のレモン煮 バナナ	スパゲティー、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	
8	土	牛乳	チャーハン 厚揚げのスープ クラッカー 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	麦ごはん さばの塩麹焼き 納豆和え 長ねぎの味噌汁 干し芋	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	
11	火	牛乳	五目うどん ごまじゃが芋煮 ★きゅうりとささみ和え ビスケット 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	ごはん 旨からチキン ゆかり和え 紫芋 チップス	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	
13	木	牛乳	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 きな粉 コンソメスープ ウエハース 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	
14	金	牛乳	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ かぼちゃ ボーロ	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

令和5年4月3日

日	曜日	午前おやつ	献立名	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 フルーチェ
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
18	火	牛乳 バナナ	わかめごはん コーンシユウまい 花野菜のごま和え 白菜の味噌汁 オレンジ	米、ぶりかけわかめ 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 ブロッコリー、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
20	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	
21	金	牛乳 干し芋	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
23	日				
24	月	牛乳 人参 チップス	たけのこごはん ★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 ナムル 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 じやが芋 ボール
25	火	牛乳 せんべい	ごはん 酢鶏 刻み昆布煮 薄焼き 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cker	弁当の日		
27	木	牛乳 りんご	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え 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、プロッコリー、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶 牛乳 焼き おにぎり
28	金	牛乳	人参ごはん 豚肉のオイスター炒め かぼちゃ煮 卵の花 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
29	土		昭和の日		
30	日				

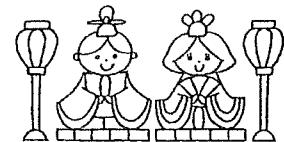
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※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

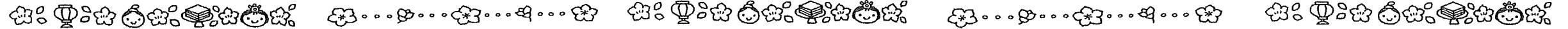
★カミカミメニュー

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	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 米、餅米、醤油 五平餅 砂糖、ごま	
			ごはん ♪さけの塩焼き(みどり酢)	米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	
			牛乳 ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 りんご ピスケット	牛乳 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 ピスケット	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、ちりめんじやこ、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 寒天 パイント、砂糖
2 木		牛乳	ごはん ♪さけの塩焼き(みどり酢)	米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	
			牛乳 ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 りんご ピスケット	牛乳 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 ピスケット	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、ちりめんじやこ、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 寒天 パイント、砂糖
3 金		牛乳	ちらし寿司 鶏の照り焼き 春キャベツ和え 麸のすまし汁 いよかん チーズ	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、プロッコリー、パプリカ、マヨドレ、醤油 玉ねぎ、えのき、三つ葉、花麸、醤油、塩、鰹節 いよかん チーズ	お茶 牛乳 離あられ & 離あられ フルーチェ、フルーチェ、牛乳	
4 土		牛乳	さつねうどん ツナサラダ バナナ ハッピーターン	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 里芋の旨煮 りんご 紅いも チップス	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 紅いも チップス	お茶 牛乳 ポンデ ケージョ	米、小麦粉、団子の粉 砂糖、牛乳、塩、油 粉チーズ、豆腐
7 火		牛乳 ピスコ	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 あすこのごママヨ和え ごま クッキー	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 あすこのごママヨ和え 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、バナナ ヨーグルト みかん缶、りんご	米 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
9 木	牛乳 センべい		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	米、豚ミンチ、小松菜、のみのり、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 チーズ 蒸しパン サンフルーツ	お茶 牛乳 チーズ 蒸しパン サンフルーツ	お茶 牛乳 和風ハンバーグ さつぱり漬け キヤベツの味噌汁 オレンジ
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、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 ボーロ ポン菓子	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 スパゲティーサラダ じやが芋の味噌汁 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 じやが芋、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 チーズ ラスク	食パン、桜エビ ごま油 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 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 ホットケーキミックス アップル スコーン 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 たこ焼き、ソース たこ焼き	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、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 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、ソース 焼きそば	お茶 牛乳 中華味
17 金		牛乳	♪中華風おこわ 揚げ餃子 ピーマンや炒め煮 長ねぎスープ バナナ はっさく	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、ちりめんじやこ、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 寒天 パイント、砂糖	
18 土		牛乳	チャーハン 薄焼き 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 じやが芋、玉ねぎ、ぐずり、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶	
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	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 じやが芋、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	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 スイート ポテト	さつまい、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 お茶 牛乳 お茶 牛乳	米、長ねぎ、人参、ツナ ピーマン、醤油、ごま油 焼きめし 中華味
24 金		牛乳	♪カレーライス チーズサラダ ごぼう せんべい りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じやが芋、カレールウ プロッコリー、人参、きゅうり、トマト、コーン、チーズ、酢、砂糖、醤油 がんも煮 がんもどき、醤油、砂糖、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ♪マッシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
25 土		牛乳	中華丼 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、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	
26 日						
27 月		牛乳	五穀米 和風ハンバーグ さつぱり漬け キヤベツの味噌汁 オレンジ かぼちゃ	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 キヤベツ、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	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 じやが芋 チップス りんご	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 じやが芋、レバーのケチャップ和え 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	
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 胚芽	米 さわら、パセリ、チーズ、みりん、味噌 キヤベツ、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	
30 木		牛乳	牛丼 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 バナナ 野菜 せんべい	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	
31 金		牛乳 ピスコ	希望保育(弁当)		お茶 牛乳 ホットケーキミックス 蒸しパン 牛乳、ココア、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

令和5年2月28日





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

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 切干大根の甘酢和え 大豆 スナック	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 切干大根、人参、キヤベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま じやが芋、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 ★マッシュマロ	コーンフレーク
19	木	牛乳	ロールパン 巣ごもり卵 ★さっぱりごぼう和え クリームシチュー バナナ	ロールパン 卵、キヤベツ、パセリ、人参、ハム、醤油、コンソメ ごぼう、きゅうり、パプリカ、豆苗、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、里芋、プロッコリー、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 おかか チーズ	おこし マッシュマロ、マーガリン 米、鰹節、チーズ おにぎり 醤油
20	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆サラダ 豆腐のすまし汁 なし	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 納豆、人参、チングン菜、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	お茶 牛乳 バナナ	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、コーンフレーク
21	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり 豚汁 ビスケット みかん	米、ツナ、塩昆布、ごま 豚肉、大根、ごぼう、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 せんべい	米粉、砂糖、醤油
22	日					
23	月	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ 小松菜のお浸し わかめの味噌汁 オレンジ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、塩、ソース 小松菜、人参、もやし、白菜、なめたけ、鰹節、醤 わかめ、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 セサミ ラスク	食パン、マーガリン 砂糖、練りごま、ごま
24	火	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	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 ★チーズちくわの磯辺揚げ キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳 さつま芋 おにぎり	米、さつま芋、醤油 ごま、みりん、塩
25	水	牛乳	ごはん 焼きししやも 元気サラダ 肉じゃが 干し芋 いよかん	米 ししやも 元気サラダ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、大根葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 干し芋 いよかん	お茶 牛乳 ビーフン	ビーフン、玉ねぎ、人参 なら、ツナ、中華味 ごま油、ソース
26	木	牛乳	食パン チキンカツ スパゲッティーサラダ 冬野菜スープ キウイフルーツ	食パン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 スパゲッティーサラダ 冬野菜スープ かぶ、人参、白菜、長ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 片栗粉、きな粉、砂糖	くずもち 塩、黒砂糖
27	金	牛乳	マー婆ー丼 パンサンスー 肉団子スープ バナナ	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 春雨、キヤベツ、豆苗、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 肉団子、玉ねぎ、チングン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ★フライド 小魚、天ぷら粉 小魚	青のり、油
28	土	牛乳	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、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
29	日					
30	月	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ うの花 なめこ汁 いよかん	ごはん さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 ★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 うの花 なめこ汁 いよかん	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、りんご 砂糖、牛乳
31	火	牛乳	ドライカレー 白菜サラダ きな粉 ウエハース	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ 白菜、人参、パプリカ、豆苗、かにかま、マヨドレ かぼちゃ、塩、マーガリン りんご	お茶 牛乳 ★くるくる 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





12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 チキン南蛮 高菜の煮びたし 麸の味噌汁 かき	米 鶏肉、卵、キャベツ、天ぷら粉、マヨドレ、酢、醤油、砂糖、油 高菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、麺節 麸、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し かき	お茶 牛乳 カルシウム チヂミ	小麦粉、にら、人参 桜エビ、切干大根 中華味、ごま油、ポン酢
2	金	牛乳	ごはん あじのカレー焼き ★水菜サラダ けんちん汁 キウイフルーツ	米、押し麦 あじ、玉ねぎ、パセリ、塩、カレー粉、油 ささみ、水菜、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ、醤油、ごま 大根、玉ねぎ、里芋、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、麺節、ごま油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ヨーグルト ケーキ	ホットケーキmix、砂糖 ヨーグルト、牛乳 マーガリン
3	土	牛乳	焼きそば 白菜スープ ターン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり、ソース、中華味、ごま油 白菜、厚揚げ、椎茸、醤油、中華味 オレンジ	お茶 おにぎり	米、ゆかり
4	日					
5	月	牛乳	麦ごはん さばの香味焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 みかん	米、押し麦 さば、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 マカロニ、キャベツ、人参、ツナ、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、ほうれん草、醤油、塩、みりん、麺節 みかん	お茶 牛乳 ★おさつ チップス	さつま芋、油、砂糖
6	火	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 ポトフ せんべい りんご	ロールパン 鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス、チーズ、パセリ、牛乳、シチュールウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま ウインナー、玉ねぎ、かぶ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 チーズ おにぎり	米、あらめ、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、麺節
7	水	牛乳	きのこのスープスパゲッティー ジャーマンポテト 花野菜和え チーズ バナナ	スパゲッティー、しめじ、えのき、椎茸、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ツナ、醤油、コンソメ、油、塩 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ペーコン、コンソメ プロッコリー、カリフラワー、パプリカ、ごま、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 アップル トースト	米、豚肉、人参、パプリカ、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油、醤油 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 卵、玉ねぎ、しめじ、もやし、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ
8	木	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー		♪
9	金	牛乳	ごはん たらのさくさくフライ 白菜のマヨごま和え なめこ汁 りんご	米 たら、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 白菜、人参、もやし、しめじ、かにかま、醤油、マヨドレ、ごま なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 さつま芋 ようかん	さつま芋、棒寒天 砂糖、牛乳
10	土	牛乳	おにぎり 具だくさん味噌汁 グレープフルーツ	米、のり、鮭フレーク 鶏肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 せんべい	うるち米、醤油、砂糖
11	日					
12	月	牛乳	中華丼 さつま芋サラダ わかめスープ ウエハース 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 さつま芋、人参、キャベツ、コーン、かにかま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム サンド	食パン いちごジャム
13	火	牛乳	ごはん 鶏肉のマヨ醤油焼き ゆかり和え 厚揚げの味噌汁 干し芋	米 鶏肉、パプリカ、醤油、みりん、マヨドレ かぶ、津田かぶ、人参、ゆかり、ごま 玉ねぎ、厚揚げ、チンゲン菜、えのき、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み焼き お好み焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、チーズ 天かす、ソース、青のり
14	水	牛乳	ジャージャー麺 ★きんぴらごぼう 焼ポテト スティック みかん	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 ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、ごま油、麺節 じゃが芋、チーズ、塩 みかん	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	米、もち米、きな粉 塩、砂糖

令和4年11月30日

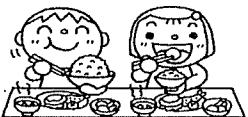
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	木	牛乳 えびまる	ハヤシライス チーズサラダ 里芋の唐揚げ グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、パプリカ、人参、トマト、チーズ、酢、醤油、砂糖 里芋、パセリ、ガーリックパウダー、小麦粉、塩、油 グレープフルーツ	お茶 牛乳 ポパイ 蒸しパン	ホットケーキmix、牛乳 ほうれん草、パイン缶 砂糖、油
16	金	牛乳	五穀米 人参 キウイフルーツ	米、五穀米 赤魚の甘酢あんかけ ミックスおひたし 大根の味噌汁 キウイフルーツ	お茶 牛乳	じやが芋、パセリ 人参、小麦粉、マヨドレ ★じやがりご
17	土	牛乳 ごま ステック	チャーハン 中華スープ オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 鶏肉、長ねぎ、わかめ、にら、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶	食パン、マーガリン ココアサンド
18	日					
19	月	牛乳 小魚 スナック	弁当の日		お茶 牛乳	ホットケーキmix、牛乳 どら焼き
20	火	牛乳	食パン チキンナゲット ひじきとれんこんサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	食パン チキンナゲット ひじき、蓮根、豆苗、人参、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 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	鮭わかめ おにぎり
21	水	牛乳	ビビンバ丼 ★カミカミサラダ かきたま汁 バナナ	米、豚肉、人参、パプリカ、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油、醤油 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 卵、玉ねぎ、しめじ、もやし、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ピザ	食パン、玉ねぎ、コーン トースト
22	木	牛乳	ごはん 紅芋 チップス なし	米 はまちの幽庵焼き 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 なし	お茶 牛乳	★ザクザク 小麦粉、バター、牛乳
23	金	牛乳 ビスコ	クリスマス会	☆クリスマスメニュー		
24	土	牛乳 薄焼き せんべい	そぼろ丼 豆腐スープ オレンジ	米、鶏ミンチ、豆苗、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶	ポン菓子
25	日					
26	月	牛乳	中華風おこわ うの花 ★焼きししゃも 白菜サラダ 味噌スープ りんご	米、もち米、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 白菜、もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、里芋、しめじ、にら、味噌、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	団子の粉、小麦粉、 豆腐、粉チーズ、塩
27	火	牛乳	バターロールパン コーンフレークチキン 小松菜のガーリック炒め ミネストローネ ビスケット キウイフルーツ	バターロールパン 鶏肉、コーンフレーク、パン粉、マヨドレ、粉チーズ、塩 小松菜、人参、コーン、ガーリックパウダー、醤油、ごま油 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	ふかし芋
28	水	牛乳	年越しうどん 大豆 スナック みかん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、麺節、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 ゆかり	おにぎり
29	木		年末休所			
30	金		年末休所			
31	土		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



★力ミカミメニュー

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	五穀米 ハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米、五穀米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、エリンギ、豆腐、パン粉、塩、ソース、ケチャップ マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、レタス、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、麸、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす お好み焼き	米 お好み焼き粉、人参 ソース、青のり
2	水	牛乳 ピスコ	弁当の日		お茶 牛乳 バイ生地、りんご アップルパイ	砂糖
3	木		文化の日			
4	金	牛乳	ごはん さわらの西京焼き キャベツのごま酢和え 豚汁 オレンジ	米 さわら、味噌、マヨドレ、みりん キャベツ、人参、もやし、チンゲン菜、ごま、酢、砂糖、ごま油 豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌 オレンジ	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト 桃缶、パイント缶	
5	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、しめじ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 ごまラスク	小麦粉、砂糖、ごま
6	日					
7	月	牛乳	麦ごはん さんまの塩麹焼き ひじきサラダ かぶの味噌汁 なし	米、押し麦 さんま、塩麹、サラダ葉 ひじき、きゅうり、大根、人参、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	牛乳 お茶 ミルク トースト	食パン、砂糖、牛乳 マーガリン、シロップ
8	火	牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★蓮根のおかか煮 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、オイスターソース、ごま油 蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節 里芋、長ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 中華麺、にら、人参 ツナ、ソース、もやし 焼きそば	小麦粉、マーガリン 中華麺、にら、人参 ツナ、ソース、もやし ごま油、中華味
9	水	牛乳 バナナ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
10	木	牛乳	わかめごはん おでん 大豆 スナック	米、ぶりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、さつま揚げ、ちくわ、醤油、みりん、塩、昆布、鰹節 春菊の酢味噌和え みかん	牛乳 お茶 せんべい	小麦粉、マーガリン 小麦粉、マーガリン 小麦粉、バセリ 砂糖、牛乳
11	金	牛乳	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、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	牛乳 お茶 ★大根菜	米、大根菜、ごま おにぎり ちりめんじゃこ、醤油
12	土	牛乳	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 春雨スープ グレープフルーツ	米、塩昆布、ごま、大葉 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 春雨、長ねぎ、わかめ、しめじ、醤油、中華味 グレープフルーツ	お茶 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
13	日					
14	月	牛乳	黒糖パン 肉団子のケチャップ和え 津田かぶサラダ クリームシチュー みかん	黒糖パン 肉団子、玉ねぎ、アスパラガス、ケチャップ、ごま 津田かぶ、レタス、人参、かにかま、青しそドレッシング 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ みかん	お茶 牛乳 焼めし	米、人参、にら、玉ねぎ 天かす、ソース、中華味 ごま油
15	火	牛乳	豚丼 ごぼうサラダ 厚揚げのかき玉スープ かき	米、豚肉、長ねぎ、人参、白菜、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 ごぼう、人参、きゅうり、豆苗、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 卵、厚揚げ、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ かき	お茶 牛乳 きな粉 トースト	食パン、きな粉 食パン、マーガリン
16	水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ★小松菜和え いわしのつみれ汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油、レタス 小松菜、人参、もやし、しめじ、練りごま、醤油 いわしミンチ、玉ねぎ、白菜、生姜、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	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 マーガリン



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	麦ごはん マーボー大根 刻み昆布煮 揚げじゃが なし	米、押し麦 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 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 じゃが芋、ベーコン、青のり、塩、油 なし	お茶 牛乳 ★ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
18	金	牛乳	ごはん さけのもみじ焼き ほうれん草の納豆和え なめこ汁 グレープフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、塩 ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、醤油、ごま なめこ、玉ねぎ、豆腐、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 さつま芋 油、さつま芋、牛乳 蒸しパン	ホットケーキミックス 油、さつま芋、牛乳 玄米、砂糖、醤油
19	土	薄焼き せんべい	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、鮭フレーク、塩昆布、鰹節、ごま 豚肉、大根、人参、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 ポン菓子	おにぎり 玄米、砂糖、醤油
20	日					
21	月	牛乳	ごはん さばのおろし煮 春雨マヨサラダ 豆乳味噌汁 りんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節 春雨、レタス、人参、コーン、かにかま、マヨドレ 豆乳味噌汁 玉ねぎ、かぶ、薄揚げ、ごぼう、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 チーズの 包み揚げ	おにぎり 油
22	火	牛乳	ロールパン ★ささみフライ かいぼちやサラダ コンソメスープ みかん	ロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース かいぼちや、きゅうり、人参、レタス、コーン、塩、マヨドレ コンソメスープ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ベーコン、マカロニ、コンソメ みかん	お茶 牛乳 バナナ バナナ、レーズン	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 スコーン 牛乳
23	水		勤労感謝の日			
24	木	牛乳	ミートソースパゲティ 花野菜サラダ さつま芋のオレンジ煮 キウイフルーツ	ミートソースパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 花野菜サラダ カリフラワー、ブロッコリー、人参、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま油 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ねぎ味噌 おにぎり	米、味噌、みりん 細ねぎ、ごま
25	金		五穀米 酢鶏 小松菜ナムル なめこの中華スープ オレンジ	米、五穀米 酢鶏 小松菜ナムル なめこの中華スープ オレンジ	お茶 牛乳 ★抹茶 ラスク	食パン、抹茶 マーガリン、砂糖
26	土	牛乳 ハッピー ターン	肉うどん キャベツ和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 おにぎり	米、塩昆布
27	日					
28	月	牛乳	ごはん さけの幽庵焼き 根菜の旨煮 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米 さけ、ゆず、みりん、醤油、レタス 根菜の旨煮 玉ねぎ、高野豆腐、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳	おにぎり 油
29	火	牛乳	そぼろ丼 ★カリカリ漬け はんぺんのすまし汁 みかん	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 大根、きゅうり、パプリカ、浅漬けの素 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ヨーグルト &クラッカー	フライドポテト、塩 油
30	水	牛乳	食パン ドライカレー焼き コールスローサラダ 人参ポタージュ わかめ せんべい りんご	食パン ドライカレー焼き コールスローサラダ 人参ポタージュ 食パン 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、クルトン、コンソメ、塩 りんご	お茶 牛乳 さけ 米、鮭フレーク ぞうすい	おにぎり 細ねぎ、醤油、鰹節

※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
1	土	牛乳 ハッピーターン	ハヤシライス レタスサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、コーン、トマト、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 せんべい
2	日				うるち米、醤油、砂糖
3	月	牛乳 ごま ステイク	豚丼 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、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、マヨドレ わかめ、長ねぎ、えのき、味噌、細ねぎ、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア ラスク
4	火	牛乳 チーズ	バターロールパン ★タンドリーチキン 大根サラダ 粒コーンスープ バナナ	バターロールパン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 大根、人参、きゅうり、ハム、青しそドレッシング コーン、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、醤油、コンソメ、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 あらめ おにぎり
5	水	牛乳 うの花 クッキー	ごはん さんまのレモン焼き ブロッコリーの和え物 じやが芋の味噌汁 オレンジ	米 さんま、レモン、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま じやが芋、玉ねぎ、厚揚げ、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
6	木	牛乳 ふかし芋	麦ごはん マー婆ー豆腐 春雨サラダ きんぴらごぼう キウイフルーツ	米、押し麦 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、マヨドレ ごぼう、ピーマン、人参、醤油、砂糖、ごま油、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ホットケーキmix マーラカ油、レーズン
7	金	牛乳 ひじき せんべい	梅じやこごはん ささみのマリネ 里芋のツナそぼろ煮 花麩の味噌汁 りんご	米、五穀米、ちりめんじやこ、梅干し、大葉、ごま ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 里芋、ツナ、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 花麩、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 中華麺、人参 キャベツ、青のり 焼きそば
8	土	牛乳 かりんとう	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、長ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子 玄米、砂糖、醤油
9	日				
10	月		スポーツの日		
11	火	牛乳 バナナ	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、もみのり 納豆、ペーicon、人参、きゅうり、チングン菜、トマト、醤油、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 チーズ トースト
12	水	牛乳 紅芋 チップス	ごはん さばのチリソース 白菜のなめたけ和え 根菜の味噌汁 なし	米 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、片栗粉、油 白菜、豆苗、人参、醤油、なめたけ、鰹節 大根、蓮根、ごぼう、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 寒天パパ(ヨーグルト) ブルーベリーソース ババロア牛乳
13	木	牛乳 大豆 スナック	カレーライス チーズサラダ 高野豆腐のあんかけ煮 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、なす、カレールウ キャベツ、人参、レタス、パプリカ、チーズ、酢、砂糖、醤油 高野豆腐、ツナ、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 バナナ	お茶 牛乳 ★オートミール クッキー
14	金	牛乳 クッキー	お弁当の日		牛乳 お茶 ホットケーキmix、油 ドーナツ 砂糖、牛乳、バター
15	土	牛乳 ハッピーターン	肉うどん キャベツのかにかま和え オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 キャベツ、人参、かにかま、コーン、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 おにぎり
16	日				米、塩昆布

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	月	牛乳	ごはん あじの南蛮漬け 磯香和え かばちやの味噌汁 なし	米 あじ、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 キャベツ、人参、もやし、もみのり、醤油、ごま油 かばちや、長ねぎ、厚揚げ、チングン菜、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 ビーフン、ピーマン 玉ねぎ、人参、天かす ソース、中華味、ごま油	
18	火	牛乳 バナナ	きのこごはん しゅうまい 小松菜の煮びたし 長ねぎスープ キウイフルーツ	米、舞茸、しめじ、椎茸、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 しゅうまいの皮、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、コーン、生姜、醤油、酢、中華味、ごま油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 わかめ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さつま芋、小麦粉 さつまいこ マーガリン、砂糖	
19	水	牛乳 きな粉 ウエハース	親子丼 春雨サラダ 赤だし りんご	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 春雨、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ、トマト 玉ねぎ、豆腐、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ごま せべい 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油	
20	木	牛乳 クラッカー バナナ	クリームスパゲティー ★レバーのブルーン煮 ポテトサラダ バナナ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、シチュールウ、油 レバー、ブルーン煮、レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん じゃが芋、人参、レタス、ハム、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 ツナ昆布 米、ツナ、塩昆布 おにぎり ごま	
21	金	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
22	土	牛乳 薄焼き せんべい	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、焼肉のたれ 豆腐、大根、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 せんべい いうるち米、砂糖、醤油	
23	日					
24	月	牛乳 ねじり棒	そぼろ丼 ★切干大根の甘酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみのり、醤油、砂糖 切干大根、人参、きゅうり、トマト、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油 キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 くるくる ホットケーキmix ソーセージ、ウインナー、卵、ごま	
25	火	牛乳 チーズ	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 オレンジ	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 オレンジ	お茶 牛乳 りんご マーガリン、りんご ケーキ 砂糖、牛乳	
26	水	牛乳 人参 せんべい	レーズンパン ひじきオムレツ アスパラソテー ビーフシチュー キウイフルーツ	レーズンパン 卵、ひじき、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、牛乳、コンソメ、塩、油、ケチャップ アスパラ、キャベツ、コーン、人参、醤油、ごま油 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★マッシュマロ'コーンフレーク おこし マッシュマロ、マーガリン	
27	木	牛乳 ごぼう スナック	ごはん 豚の生姜焼き きんぴられんこん かぶの味噌汁 グレープフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、醤油、みりん 蓮根、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、ごま油、鰹節 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 豆乳餅 きな粉、塩	
28	金	牛乳 バナナ	けんちゃんうどん しゃもの磯辺揚げ 花野菜和え かき	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 しゃもの磯辺揚げ、青のり、てんぱら粉、油 花野菜和え かき	お茶 牛乳 天かす 米、天かす、ごま おにぎり 醤油、みりん	
29	土	牛乳 かりんとう	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 きな粉 食パン、きな粉 サンド 砂糖、マーガリン	
30	日					
31	月	牛乳 紅芋 チップス	チキンライス さけのパン粉焼き 白菜サラダ オニオンスープ みかん	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ さけ、粉チーズ、パセリ、パン粉、マヨドレ、塩 白菜、人参、きゅうり、りんご、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、豆苗、コンソメ、醤油、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 かぼちゃ ホットケーキmix かぼちゃ 砂糖、生クリーム マフィン マーガリン、牛乳	

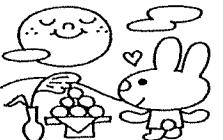
*保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

*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



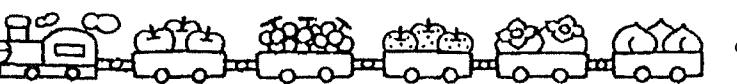
★カミカミメニュー

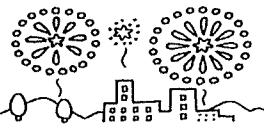
日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1 木	牛乳 薄焼き せんべい	つるつる麺 ★ちくわの磯辯揚げ ピーマンのカレー炒め バナナ	ひやむぎ、レタス、人参、豚肉、天かす、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 ちくわ、青のり、てんぶら粉、油 ピーマン、パプリカ、ツナ、カレー粉、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ほうれん草 蒸しパン	ホットケーキミックス チーズ、砂糖、牛乳 チーズ、砂糖、牛乳
2 金	牛乳 バナナ	ごはん さばの味噌煮 ひじきの華風和え 麸のすまし汁 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん ひじき、人参、豆苗、もやし、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 麸、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 スイート ポテト	牛乳 お茶 さつま芋、マーガリン 生クリーム、ごま、牛乳
3 土	牛乳 えびせん	中華丼 豆腐スープ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 豆腐、長ねぎ、しめじ、醤油、中華味 りんご	お茶 せんべい	うるち米、油、でん粉
4 日					
5 月	牛乳 ごま ビスケット バナナ	ロールパン まめまめハンバーグ トマトサラダ パンキンポタージュ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、水煮大豆、豆腐、パン粉、ケチャップ、中農ソース トマト、キャベツ、レタス、コーン、人参、青しそドレッシング かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ バナナ	牛乳 お茶 塩おにぎり きゅうり漬け	牛乳 お茶 米、塩 きゅうり、米、塩
6 火	牛乳 ポーク	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
7 水	牛乳 チーズ	ごはん さけのホイル焼き 大根サラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 さけ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、塩、ポン酢、マーガリン 大根、人参、豆苗、コーン、練りごま、マヨドレ なす、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	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、パイン缶
8 木	牛乳 野菜 せんべい	ごはん 香味焼きチキン ★小松菜の磯香和え 豆腐のすまし汁 なし	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 小松菜、人参、もやし、もみのり、醤油 豆腐、玉ねぎ、えのき、豆苗、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶 チーズの 包み揚げ	牛乳 お茶 餃子の皮、チーズ、油
9 金	牛乳 大豆 スナック	ゆかりごはん 満月蒸し きゅうりとトマトの昆布和え さつま汁 りんご	米、ゆかり 卵、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん きゅうり、トマト、塩昆布、ごま、ごま油 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 おにぎり りんご	牛乳 お茶 団子の粉、豆腐、かぼちゃ ★月見団子 醤油、砂糖、片栗粉 かぼちゃ、片栗粉 かぼちゃ団子 砂糖、醤油
10 土	牛乳 ねじり棒	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	お茶 ゼリー	牛乳 寒天パッ(青りんご)
11 日					
12 月	牛乳 ひじき スティック	ピラフ あじのパン粉焼き ★さっぱりごぼうサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	米、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、人参、醤油、コンソメ あじ、パン粉、パセリ、チーズ、マヨドレ、塩 ごぼう、人参、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、じゃが芋、白菜、豆乳、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 スティック ラスク	牛乳 お茶 食パン、ごま、砂糖 マーガリン、練りごま
13 火	牛乳 ふかし芋	ジャージャーうどん 揚げ餃子 キヤベツのごま和え なし	うどん、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油 餃子、油 キヤベツ、もやし、かにかま、練りごま、醤油、砂糖、ごま油 なし	牛乳 お茶 牛乳 お好みソース、中華味	牛乳 お茶 米、ツナ、にら、人参 玉ねぎ、ごま油 焼きめし
14 水	牛乳 ごぼう スナック	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 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 サラダ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ なめこ、チンゲン菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 牛乳 さつま芋 ようかん	牛乳 お茶 牛乳 さつま芋、棒寒天 砂糖、牛乳

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15	木	牛乳 豆乳 クッキー	納豆丼 かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、小松菜、生姜、みりん、醤油、砂糖 かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、魚肉ソーセージ、トマト、マヨドレ 玉ねぎ、はんぺん、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 バナナ ケーク
16	金	牛乳	ごはん 焼きししやも ひじきサラダ 肉じゃが グレープフルーツ	米 ししゃも ひじき、大根、人参、きゅうり、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 ★ごぼう チップス
17	土	牛乳 紅芋 チップス	梅昆布ごはん 肉野菜炒め 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、塩昆布、梅干し 豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、オイスターソース、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ジャムサンド食パン、苺ジャム
18	日				
19	月		敬老の日		
20	火	牛乳	味噌ラーメン 肉団子のケチャップ和え ガーリックポテト	中華麺、焼き豚、もやし、人参、コーン、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、パセリ、ガーリックバウダー、塩、油	牛乳 お茶 ★カリカリ ブリッツ
21	水	牛乳 ミラー ビスケット	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ★れんこんサラダ 味噌スープ かき	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 長ねぎ、椎茸、チンゲン菜、豆腐、味噌、中華味 かき	牛乳 お茶 フルーチェ(ミックスベリー) フルーチェ牛乳、ウエハース
22	木	牛乳	食パン マカロニグラタン ほうれん草ソテー	食パン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールウ、パセリ ほうれん草、人参、パプリカ、ベーコン、醤油、ごま油	牛乳 お茶 きな粉 おはぎ
23	金		秋分の日		
24	土	牛乳	おにぎり 白菜漬け 具だくさん味噌汁 りんご	米、鮭フレーク、ゆかり、ごま 白菜、人参、塩昆布、ごま油 豚肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 ポン菓子 うるち米、水飴、醤油
25	日				
26	月	牛乳 海藻 せんべい	牛丼 ★カミカミサラダ 中華スープ 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、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 春雨、長ねぎ、しめじ、にら、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 アップル スコーン
27	火	牛乳 チーズ	菜めし つくねの照り焼き ネバネバ和え かきたま なし	米、かぶの葉、塩、ごま 鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、人参、豆腐、片栗粉、味噌、みりん、砂糖、レタス 納豆、キャベツ、オクラ、人参、もみのり、醤油 卵、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶 ぶどう ゼリー 桃缶
28	水	牛乳 人参 せんべい	カレーライス ブロッコリーーサラダ 刻み昆布煮 りんご	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、酢、醤油、砂糖 刻み昆布、さつま揚げ、ごま、醤油、砂糖、鰹節 りんご	牛乳 お茶 チーズ ケーク
29	木	牛乳 バナナ	ごはん さばの竜田揚げ 元気サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	米 さば、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、ハム、醤油、酢、砂糖、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ジャムサンド食パン、苺ジャム
30	金	牛乳 きな粉 ウエハース	スパゲッティナポリタンスパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、塩、油 白菜とツナサラダ かぼちゃ煮 バナナ	米 ツナ、白菜、人参、豆苗、コーン、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 ★カリカリ 大学芋

※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4年7月29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	黒糖パン チキンカツ 元気サラダ コーンシチュー メロン	黒糖パン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、きゅうり、トマト、人参、酢、砂糖、醤油、鰹節 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュー、ルウ メロン	牛乳 お茶 ねぎ味噌 米、細ねぎ、味噌 焼きおにぎり みりん、ごま	
2	火	牛乳	マー婆ー豆腐丼 パンサンスー 白菜の中華スープ チーズ バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、みりん、中華味、ごま油、片栗粉 春雨、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 白菜、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ チーズ バナナ	牛乳 お茶 マッシュマロ、コーンフレーク おこし マッシュマロ、マーガリン	
3	水	牛乳	ごはん とびうおバーグ かぼちゃサラダ わかめの味噌汁 キウイフルーツ	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 かぼちゃ、アスパラガス、人参、コーン、サラダ菜、ハム、マヨドレ わかめ、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 ★リボン かりんとう 油	
4	木	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ 高野豆腐の含め煮 りんご	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、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、酢、砂糖、醤油 高野豆腐、ワレット、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	牛乳 お茶 ビーフ、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、中華味 ビーフン ごま油、好みソース	
5	金	牛乳	冷やしうめん ★ささみの磯揚げ つるむらさきのごま和え オレンジ	うめん、オクラ、人参、かにかま、トマト、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 ささみ、青のり、天ぷら粉、塩、油 つるむらさき、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま、ごま油 オレンジ	牛乳 お茶 七夕 ゼリー	
6	土	牛乳	豚丼 長ねぎの味噌汁 えびせん	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 長ねぎ、えのき、薄揚げ、味噌、煮干し えびせん	牛乳 お茶 せんべい	
7	日					
8	月	牛乳	ごはん さばのレモン醤油焼き ほうれん草の磯香和え 豆乳味噌汁 なし	米 さば、レモン、醤油、みりん ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油、もみのり 玉ねぎ、大根、エリンギ、厚揚げ、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶 フレンチ トースト	
9	火	牛乳	どうもろこしごはん 豚しやぶ あらめのごま煮 赤だし せんべい オレンジ	米、どうもろこし、ごま、醤油、コンソメ 豚肉、レタス、人参、豆苗、トマト、ポン酢 あらめ、さやいんげん、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、わかめ、豆腐、細ねぎ、赤味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 じゃが芋、チーズ じゃが芋 牛乳、片栗粉、パン粉	
10	水	牛乳	あられ 誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
11	木		山の日			
12	金	牛乳	ソースカツ丼 ★切り干し大根の甘酢和え きな粉 はんぺんのすまし汁 ウエハース キウイフルーツ	米、豚肉、キャベツ、パン粉、小麦粉、味噌、砂糖、中農ソース、塩、油 切り干し大根、人参、きゅうり、ツナ、トマト、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 きな粉 はんぺん、玉ねぎ、えのき、三つ葉、醤油、塩、鰹節 ウエハース キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★チーズ サブレ	
13	土	ビスコ	特別保育(弁当)		ゼリー	ゼリー
14	日					
15	月	えびせん	特別保育(弁当)		ラスク	小麦粉、砂糖、油
16	火	牛乳	チーズカレー わなか せんべい せんべい バナナ	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、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 ズッキーニ、ウインナー、塩、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 寒天パッパ(オレンジ) ゼリー みかん缶	
17	水	牛乳	ごはん なすの肉味噌炒め ひじきサラダ じゃが芋スープ チーズ	米 豚肉、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、味噌、みりん、中華味、ごま油、片栗粉、油 ひじき、人参、大根、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ チーズ なし	牛乳 お茶 野菜 プリツツ 人参、マーガリン 小麦粉、パセリ、塩	

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 おかか せんべい	サラダうどん レバーのブルーン煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ	うどん、レタス、豆苗、人参、トマト、ささみ、マヨドレ、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、マーガリン グレープフルーツ	牛乳 お茶 アメリカンドッグ	ホットケーキmix 魚肉ソーセージ 牛乳、ケチャップ、油
19	金	牛乳 ひじき あられ	ごはん あじの香味焼き ★きんぴらごぼう わかめの味噌汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、にら、生姜、にんにく、サラダ菜、醤油、みりん、ごま油 ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、ごま、醤油、砂糖、鰹節 わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、えのき、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ヨーグルト &ウエハース	ヨーグルト ウエハース
20	土	牛乳 のり せんべい	チャーハン 豆腐スープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、しめじ、コーン、醤油、中華味 オレンジ	お茶	玄米、水飴、黒砂糖
21	日					
22	月	牛乳 紅いも チップス	ごはん いわしの大葉フライ キャベツとベーコン和え なめこ汁 なし	米 いわし、大葉、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 キャベツ、人参、豆苗、ベーコン、醤油、鰹節 なめこ、大根、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶 サクサク パイ	
23	火	牛乳 りんご	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き さつぱりサラダ 豆乳スープ オレンジ	ロールパン 鶏肉、マーマレード、醤油、みりん レタス、きゅうり、紫玉ねぎ、人参、トマト、コーン缶、青しそドレッシング 玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、豆乳、醤油、中華味 オレンジ	牛乳 お茶 おかげチーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
24	水	牛乳 人参 チップス	五目ごはん 長ねぎの卵焼き ★蓮根のごま和え じじみ汁 グレープフルーツ	米、ひじき、人参、薄揚げ、ごぼう、ワレット、醤油、砂糖、鰹節 長ねぎ、ちりめんじやこ、牛乳、醤油、みりん、鰹節、油 蓮根、きゅうり、人参、ささみ、マヨドレ、練りごま、砂糖、醤油、ごま じじみ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	牛乳 お茶 フルーツ	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、コーンフレーク
25	木	牛乳 チーズ	しょうが焼き丼 ポテトサラダ 大根の味噌汁 メロン	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ごま、醤油、みりん、ごま油 じやが芋、レタス、人参、コーン、トマト、ツナ、マヨドレ 大根、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し メロン	牛乳 お茶 ★レモン ラスク	食パン、レモン 砂糖、マーガリン
26	金	牛乳ビスコ	のぎっこ祭り	☆お楽しみメニュー	☆	
27	土	牛乳 大豆 スナック	混ぜごはん 塩昆布漬け なすの味噌汁 バナナ	米、牛肉、ごぼう、人参、いんげんまめ、ごま、醤油、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶	
28	日					
29	月	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ごはん さけの塩麹焼き あらめサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米 さけ、塩麹 あらめ、大根、人参、きゅうり、ハム、醤油、砂糖、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 揚げ たこ焼き	お好みソース、油 青のり お好みソース、油
30	火	牛乳 バナナ	ミートソーススパゲティー ツナサラダ さつま芋のオレンジ煮 りんご	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、なす、人参、パセリ、ケチャップ、砂糖、コンソメ ツナサラダ さつま芋のオレンジ煮 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 りんご	牛乳 お茶 人参 クッキー	小麦粉、マーガリン 人参、砂糖、ごま
31	水	牛乳 せんべい	ごはん つくねの照り焼き 春雨サラダ ほうれん草 せんべい キウイフルーツ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、みりん、塩 春雨、きゅうり、人参、きくらげ、にら、ごま、マヨドレ 卵、玉ねぎ、にら、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 団子の粉、小麦粉 ★ポンデ チーズ、砂糖、牛乳 豆腐、ココア、油 ケージョ	

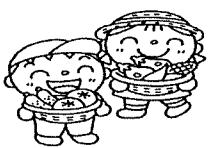
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※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

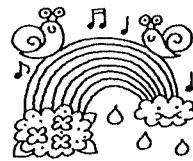
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	ロールパン なすのミートグラタン ゴーヤサラダ レタススープ バナナ	ロールパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、ケチャップ、チーズ、コンソメ ゴーヤ、人参、きゅうり、ツナ、コーン、ごま、マヨドレ、塩 レタス、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	★さくさく 小魚、天ぷら粉 小魚フライ 青のり、油
2	土	牛乳	中華丼 春雨スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油 春雨、長ねぎ、エリンギ、わかめ、醤油、中華味 オレンジ	お茶	せんべい うるち米、油、でん粉
3	日					
4	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃサラダ わかめのすまし汁 りんご	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 かぼちゃ、人参、レタス、コーン、ハム、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶	★とうもろこしとうもろこし
5	火	牛乳 干し芋	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
6	水	牛乳	レーズンパン すごもり卵 ビーフンサラダ ミネストローネ チップス	レーズンパン 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、チーズ、醤油、中華味、塩 ビーフン、きゅうり、アスパラガス、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、人参、セロリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス 枝豆 スティック
7	木	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース ★ごぼうサラダ そうめん汁 せんべい	米 鶏肉、細ねぎ、レタス、生姜、にんにく、醤油、酢、みりん、片栗粉、油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま そうめん、玉ねぎ、オクラ、人参、薄揚げ、醤油、塩、鰹節 メロン	牛乳 お茶	麸のレモン ラスク
8	金	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも きゅうりの酢の物 ほうれん草 せんべい	米、押し麦 ししゃも きゅうり、人参、わかめ、トマト、みょうが、酢、醤油、砂糖、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ワレット、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 パイナップル	牛乳 お茶	かぼちゃ ようかん
9	土	牛乳	チキンピラフ 豆腐スープ オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、中華味 豆腐、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味 オレンジ	お茶	ゼリー 寒天パッパ(青りんご)
10	日					
11	月	牛乳	中華風おこわ パンバンジー 揚げじゃが トマトのかきたま汁 りんご	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、きゅうり、人参、レタス、練りごま、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、パセリ、塩、油 卵、玉ねぎ、トマト、えのき、豆苗、醤油、塩、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶	餃子の皮、ピーマン 玉ねぎ、コーン、人参 餃子の皮 ピザ チーズ
12	火	牛乳	鶏そぼろ丼 春雨の五目サラダ 冬瓜の味噌スープ バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、ごま油 春雨、きゅうり、パプリカ、きくらげ、薄揚げ、とうもろこし、酢、醤油、砂糖、ごま油 冬瓜、玉ねぎ、しめじ、ペーパー、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	★ココア ラスク
13	水	牛乳	ごはん ★さくさくおさかなフライ モロヘイヤのなめたけ和え 花麩のすまし汁 バナナ	米 ★さくさくおさかなフライ 赤魚、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 モロヘイヤのなめたけ和え モロヘイヤ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、醤油、鰹節 花麩のすまし汁 花麩、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ グレープフルーツ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス チーズ ケーキ
14	木	牛乳	冷やし中華 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、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、蓮根、コーン、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、ごま油 小松菜、人参、厚揚げ、醤油、砂糖、鰹節 すいか	牛乳 お茶	ツナ昆布 おにぎり 米、ツナ、塩昆布、ごま
15	金	牛乳	夕焼けごはん ささみのマリネ あらめのごま煮 なめこ汁 あられ	米、人参、ちりめんじやこ、ごま、醤油、みりん ささみ、きゅうり、玉ねぎ、人参、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖 あらめ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、白菜、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	寒天パッパ(バニラ) みかん缶、牛乳 ババロア オレンジソース

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	土	牛乳 紅いも チップ	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、もやし、人参、小松菜、もみのり、味噌、みりん、ごま油 わかめ、長ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味	お茶 バナナ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ
17	日		海の日			
18	月					
19	火	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺 ★チーズちくわ揚げ キャベツと納豆和え メロン	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、塩、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、ごま、醤油 メロン	牛乳 お茶 カルピス ポンチ	カルピス、バナナ 桃缶、すいか
20	水	牛乳	食パン タンドリーチキン チーズサラダ のりわかめ せんべい パイナップル	食パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、塩 レタス、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、コンソメ、塩 パイナップル	牛乳 お茶	さけわかめ 米、鮭フレーク おにぎり ふりかけわかめ
21	木	牛乳 バナナ	ごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ 高野豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大根、青しそ、豆腐、パン粉、塩、ポン酢 マカロニ、レタス、人参、コーン、ツナ、マヨドレ 高野豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	★ごま 小麦粉、ごま、塩 せんべい 砂糖、油
22	金	牛乳 野菜 スナック	うな丼 大根サラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	米、うなぎの蒲焼き、絹さや、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、ささみ、醤油、酢、砂糖、ごま はんぺん、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 バナナ	牛乳 お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
23	土	牛乳 大豆 スナック	ゆかりごはん 肉野菜炒め じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、醤油、みりん、ごま油、中華味 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 はとむぎ おこし	玄米、黒糖、水飴
24	日					
25	月	牛乳 えびせん	カレーピラフ コーンフレークチキン レタスサラダ ポテトスープ パイナップル	米、玉ねぎ、人参、ビーマン、パプリカ、コーン、カレールウ 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、小麦粉、塩 レタス、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、パセリ、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶	フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト 桃缶、みかん缶
26	火	牛乳 紅いも	豚丼 ★かみかみサラダ 夏野菜味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、糸こんにゃく、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、厚揚げ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶	カルシウム 小麦粉、片栗粉 チヂミ 切り干し大根、細ねぎ 人参、チーズ、カレー粉
27	水	牛乳 バナナ	ごはん さけの西京焼き 糸かぼちゃの酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 さけ、味噌、マヨドレ、みりん、サラダ葉 糸かぼちゃ、人参、豆苗、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	ポテト じやが芋、青のり チップス 塩、油
28	木	牛乳 おかか せんべい	ごはん ブルコギ 大豆とひじき煮 もやしスープ グレープフルーツ	米 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ごま、にんにく、オイスターソース、中華味、ごま油 ひじき、人参、大豆、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 もやし、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	★くるくる ホットケーキmix、卵 ソーセージ ウインナー、ごま
29	金	牛乳 チーズ	梅じゃこスパゲティー 肉団子のケチャップ和え ポテトサラダ キウイフルーツ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんじやこ、梅干し、青じそ、醤油、コンソメ、油 肉団子、パプリカ、玉ねぎ、ケチャップ、ごま じゃが芋、レタス、人参、コーン、マヨドレ キウイフルーツ	牛乳 お茶	片栗粉、きな粉、砂糖 くず餅 塩、黒砂糖
30	土	牛乳 えびせん	鶏ごぼうおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、さやいんげん、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、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
31	日					

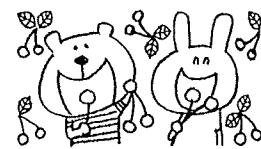
※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後
3歳以上児／午前のみ





6月献立表



令和4年5月31日

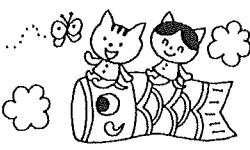
★カミカミメニュー

日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1 水 りんご	ごはん いわしの梅煮 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 みしょうかん	ごはん いわし、生姜、梅干し、醤油、砂糖、みりん 春雨、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 みしょうかん	米 いわし、生姜、梅干し、醤油、砂糖、みりん 春雨、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 みしょうかん	★マシュマロ コーンフレーク おこし マーガリン、マシュマロ	
2 木 せんべい		ドライカレー クルトンサラダ 焼ポテト バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パプリカ、カレールウ レタス、きゅうり、人参、コーン、トマト、クルトン、マヨドレ じゃが芋、パセリ、ガーリックパウダー、塩 バナナ	シュガー トースト	食パン、砂糖 マーガリン
3 金 きな粉		サラダ寿司 照り焼きチキン なめたけ和え わかめの味噌汁 キウイフルーツ	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 キヤベツ、オクラ、もやし、なめたけ、醤油 わかめ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	小麦粉、砂糖、牛乳 こいのぼりバター、チョコソース クッキー ココア、アラサン	
4 土 バナナ		そぼろ丼 豆腐スープ オレンジ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖 豆腐、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	ジャム サンド	食パン、苺ジャム
5 日					
6 月 紅いも チップス	ごはん 冷しやぶ ★きんぴらごぼう なめこ汁 すいか	ごはん 豚肉、レタス、きゅうり、トマト、わかめ、ポン酢 ごぼう、ピーマン、人参、糸こんにゃく、ごま、醤油、砂糖、鰹節、ごま油 なめこ、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	ホットケーキmix、砂糖 とうもろこし スコーン	コーン、バセリ、牛乳 マーガリン	
7 火 人参 せんべい		食パン ボイルワインナー 元気サラダ ビーフンチュー オレンジ	食パン ワインナー キヤベツ、きゅうり、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、アスパラガス、シチュールウ オレンジ		ビーフン、玉ねぎ、人参 ビーフン、ソース、ツナ ビーフン
8 水 チーズ	ごはん さばの塩麹焼き ポテトサラダ 坦々スープ りんご	ごはん さば、塩麹、サニーレタス じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、えのき、醤油、中華味、ごま油 りんご	マーマレード サンド	食パン、マーマレード 食パン、マーマレード	
9 木 えびせん		誕生会	♪お楽しみメニュー		
10 金 野菜 せんべい		ミートソースパゲティー 小松菜サラダ 焼きかぼちゃ パイナップル	スパゲティー、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、人参、パプリカ、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、塩、マーガリン パイナップル		
11 土 大豆 スナック	チャーハン ぐずきりスープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、ぐずり、えのき、細ねぎ、ごま、中華味、醤油、ごま油 バナナ	むぎ おこし	玄米、水飴、黒砂糖	
12 日					
13 月 バナナ	黒糖パン チキンナゲット さつま芋サラダ 豆乳スープ キウイフルーツ	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 さつま芋、レタス、人参、スナップエンドウ、魚肉ソーセージ、マヨドレ 玉ねぎ、キヤベツ、コーン、豆乳、醤油、中華味 キウイフルーツ		米、もち米、ごま、醤油 ★五平餅 砂糖	
14 火 磯辺あげ	ゆかりごはん 高野豆腐の肉あんかけ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 みょうかん	米、ゆかり 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、鰹節 ひじき、大根、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みょうかん		中華麺、人参、キヤベツ 玉ねぎ、天かす、ソース 焼きそば 中華味、ごま油	
15 水 あられ	冷やしうどん ★きすの唐揚げ ピーマンのツナ和え バナナ	うどん、きゅうり、人参、ささみ、天かす、醤油、塩、みりん、鰹節 きす、カレー粉、塩、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、ツナ、醤油、ごま バナナ	チーズ おかか おにぎり	米、チーズ、鰹節、醤油 ごま	

日曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
16 木 りんご	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	米 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 かぼちゃ、玉ねぎ、うす揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	ヨーグルト ヨーグルトmix、砂糖 蒸しパン ヨーグルト、牛乳、油	
17 金 野菜 スティック	納豆丼 ★ごぼうサラダ オクラのすまし汁 パイナップル	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、醤油、砂糖、マヨドレ オクラ、玉ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	セサミ 食パン、ごま、砂糖 練りごま、マーガリン	
18 土 りんご	二色おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、塩昆布、青じそ、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	せんべい 米、砂糖、油、醤油	
19 日				
20 月 チーズ	ごはん とびうおの蒲焼き キヤベツの酢の物 かぼちゃ煮 キウイフルーツ	米 とびうお、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、油 キヤベツ、人参、わかめ、かにかま、豆苗、醤油、酢、砂糖 かぼちゃ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 キウイフルーツ	★野菜 人参、バセリ、小麦粉 マーガリン、塩、牛乳	
21 火 きな粉 あられ	親子丼 トマトときゅうりの昆布和え 金時豆煮 赤だし すいか	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、片栗粉、醤油、砂糖、鰹節 トマトときゅうりの昆布和え 金時豆、砂糖、塩 玉ねぎ、麸、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	ピザ 食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、チーズ ケチャップ	
22 水 じゃが芋 チップス	ロールパン さけのチーズ焼き ★ワレットのソテー 白菜スープ バナナ	ロールパン さけ、玉ねぎ、バセリ、チーズ、マヨドレ、塩、サラダ菜 ワレット、人参、ペーパー、コーン、醤油、ごま油 玉ねぎ、白菜、椎茸、豚ミンチ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	豆乳 豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩	
23 木 バナナ	ごはん 酢鶏 ひじき煮 長ねぎの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉、油 ひじき、にんじん、薄揚げ、さやいんげん、醤油、砂糖、鰹節 長ねぎ、わかめ、えのき、味噌、煮干し オレンジ	じゃが芋の じゃが芋、チーズ おやき もみのり、塩	
24 金 豆乳 クッキー	弁当の日		ホット ホットケーキmix、牛乳 ケーキ マーガリン、苺ジャム、油	
25 土 大豆 スナック	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米、ぶりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	ラスク 小麦粉、砂糖、油、ごま	
26 日				
27 月 わかめ	麦ごはん はんぺんのチーズフライ 大根サラダ なすの味噌汁 パイナップル	米、押し麦 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース 大根、人参、豆苗、コーン、ささみ、マヨドレ、ごま なす、玉ねぎ、うす揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	みかん 棒寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖	
28 火 人参 チップス	スタミナ丼 ネバネバ和え つるつるスープ オレンジ	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 納豆、めかぶ、もやし、キャベツ、人参、ハム、醤油、砂糖、酢 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	バナナ マーガリン、ココア、砂糖 ブランウニー牛乳	
29 水 チーズ	ごはん あじの香味焼き スパゲティーサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	米 あじ、細ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 サラスパ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 卵、玉ねぎ、えのき、チングン菜、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	★さくさく 小麦粉、コーンフレーク クッキー マーガリン、砂糖、牛乳	
30 木 バナナ	味噌ラーメン ★揚げ餃子 オクラのクリームチーズ和え すいか	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、人参、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節 すいか	梅昆布 米、梅干し、塩昆布 おにぎり ごま、青しそ	

※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。





5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	磯辺せんべい	ごはん あじの香味焼き きんぴらピーマン 新玉ねぎの味噌汁 パイナップル	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ菜 ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、みりん、砂糖、ごま、ごま油 玉ねぎ、えのき、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	さつま芋 さつま芋、砂糖、片栗粉 おやき マーガリン、ごま	
3	火		憲法記念日			
4	水		みどりの日			
5	木		こどもの日			
6	金	紅いもチップス	ジャージャー麺 ★カミカミサラダ 肉団子のケチャップ和え 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 きゅうり、人参、キヤベツ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 肉団子、スナップエンドウ、ケチャップ バナナ	米、ちりめんじやこ 人参じやこ おにぎり 鰹節、ごま	
7	土	かりんとう	中華丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 長ねぎ、わかめ、しめじ、醤油、中華味 オレンジ	ジャム サンド 食パン、いちごジャム	
8	日					
9	月	チーズ	ごはん さばの竜田揚げ ミックスお浸し わかたけ汁 甘夏柑	米 さば、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 白菜、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ、醤油、鰹節 たけのこ、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、鰹節、塩 甘夏柑	ビーフン、ビーマン 人参、玉ねぎ、天かす ビーフン ソース、中華味、ごま油	
10	火	人参スナック	ピースごはん つくねの照り焼き シャキシャキナムル 花麩の味噌汁 パイナップル	米、グリンピース、塩昆布 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、蓮根、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉 小松菜、パプリカ、もやし、醤油、ごま油、ごま 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、赤味噌、煮干し パイナップル	★ココア ラスク 食パン、マーガリン ココア、グラニュー糖	
11	水	バナナ	ロールパン ★コーンフレークチキン ポテトサラダ レタスコーンスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、塩、粉チーズ、パン粉 キヤベツ、じゃが芋、人参、ハム、マヨドレ レタス、コーン、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	さけ おにぎり 米、鮭フレーク、ごま	
12	木	野菜スナック	豚丼 パンサンスー 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	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、きゅうり、人参、かにかま、パプリカ、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油 長ねぎ、厚揚げ、えのき、豆苗、味噌、煮干し グレープフルーツ	ヨーグルト & クラッカー ヨーグルト、クラッカー	
13	金	干し芋	鶏ごぼううどん サクサクかぼちゃフライ ひじきサラダ バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 かぼちゃ、パン粉、小麦粉、塩、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	ホットケーキmix、りんご アップル スcone マーガリン、おから粉 牛乳、砂糖	
14	土	ハッピーターン	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、キヤベツ、味噌、みりん、ごま油 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	ポン菓子 うるち米、砂糖、醤油	
15	日					
16	月	薄焼きせんべい	麦ごはん 厚揚げと肉の含め煮 ★ごぼうサラダ しじみの味噌汁 りんご	米、押し麦 豚肉、厚揚げ、フレット、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 ごぼう、人参、きゅうり、豆苗、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お好み焼き粉、にら にら 人参、もやし、チーズ お好み焼きソース、青のり	

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	火	ビスケット	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
18	水	紅いもチップス	五目ごはん じゃこの卵焼き ほうれん草の機香和え なめこ汁 キウイフルーツ	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、椎茸、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、ちりめんじやこ、玉ねぎ、牛乳、醤油、中華味、油 ほうれん草、人参、キヤベツ、もみのり、醤油 なめこ、玉ねぎ、白菜、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ		小麦粉、団子の粉 ★ポンデ豆腐、チーズ、塩、油 ケージョ砂糖、牛乳
19	木	バナナ	ハヤシライス ジャーマンポテト さっぱり漬け りんご	米、牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、ハヤシルウ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ペーパン、塩、コンソメ さппиуり、パプリカ、浅漬けの素 りんご		きな粉食パン、きな粉 サンドマーガリン、砂糖
20	金	ビスケット	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 練りごまサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、酢、醤油、砂糖、片栗粉、油 さппии、きゅうり、人参、もやし、練りごま、ごま、マヨドレ、醤油 豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ		ホットケーキmix パイン缶、砂糖、牛乳 ほうれん草、マーガリン
21	土	ビスコ	ツナ昆布おにぎり 豚汁 バナナ	米、ツナ、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、人参、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ		ラスク小麦粉、砂糖、バター
22	日					
23	月	えびせんべい	和風スパゲティー レバーのブルーン煮 キャベツのレモン和え りんご	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、レモン、ハム、パセリ、マヨドレ、醤油、砂糖、ごま りんご		★リボン小麦粉、砂糖、ごま かりんとう牛乳、油
24	火	卵の花クッキー	食パン ポークピーンズ チーズサラダ ごまじやが煮 パイナップル	食パン 豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、アスパラガス、ケチャップ、砂糖、コンソメ レタス、きゅうり、トマト、人参、コーン、チーズ、醤油、酢、砂糖 じやが芋、ごま、醤油、砂糖、鰹節 パイナップル		米、中華麺、ピーマン 人参、天かす、ソース そばめし中華味、ごま油
25	水	チーズ	ごはん ★ぎょろつけ納豆和え 根菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 飛び魚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 納豆、キヤベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、鰹節 大根、ごぼう、蓮根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ		ホットケーキmix さつま芋さつま芋、ごま、牛乳 蒸しパン油、砂糖
26	木	ハッピー	弁当の日			フルーチェ、牛乳
27	金	せんべい	マーボー丼 あらめサラダ ほうれん草つるつるスープ バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 あらめ、レタス、きゅうり、パプリカ、トマト、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、長ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ		食パン、ちりめんじやこ のりじやこもみのり、チーズ トーストマヨドレ
28	土	かりんとう	肉うどん キャベツサラダ オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、砂糖、塩、鰹節 キャベツ、人参、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ		おにぎり米、ふりかけわかめ
29	日					
30	月	干し芋	バターロールパン 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	バターロールパン さけ、小麦粉、マーガリン、塩、じゃが芋、レタス さやいんげん、人参、トマト、ごま、醤油、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、パセリ、牛乳、シチュールウ りんご		グレープグレープジュース 寒天棒寒天、桃缶、砂糖
31	火		醤油ラーメン 春巻き 大豆スナック 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、人参、チーズ、塩、油 白菜、豆苗、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま バナナ		米、ひじき、人参、鰹節 薄揚げ、醤油、砂糖 みりん、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。



4月献立表



★カミカミメニュー

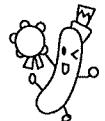
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金 ハッピーターン	そぼろ丼 ポテトサラダ 麩の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、豆苗、もみのり、醤油、砂糖、みりん じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、トマト、かにかま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	マカロニ二 マカロニ、きな粉、塩 きな粉 砂糖		
2	土 かりんとう	肉うどん キャベツサラダ グレープフルーツ	うどん、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、細ねぎ、醤油、みりん、塩、砂糖、鰹節 キャベツ、人参、ツナ、豆苗、酢、砂糖、醤油 グレープフルーツ	塩昆布 おにぎり	米、塩昆布	
3	日					
4	月 ごま スティック	ミートソーススパゲティー ツナサラダ 焼きかぼちゃ オレンジ	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油、片栗粉 レタス、きゅうり、人参、ブロッコリー、パプリカ、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 オレンジ	★野菜 プリツツ	小麦粉、人参、バセリ マーガリン、塩	
5	火 バナナ	チーズカレー 福神漬け和え りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キヤベツ、きゅうり、人参、トマト、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま油 りんご	ココア サンド	食パン、ココア、砂糖 マーガリン	
6	水 磯辺 せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ パンサンスー なめこ汁 キウイフルーツ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、油、片栗粉、サラダ菜 春雨、人参、豆苗、もやし、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	じゃが丸 くん	じゃが芋、コーン チーズ、バセリ、塩	
7	木 チーズ	ロールパン ハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ サンフルーツ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース 白菜、パプリカ、水菜、かにかま、青じそドレッシング、ごま 玉ねぎ、キヤベツ、人参、セロリ、コンソメ、醤油 サンフルーツ	のり塩 おにぎり	米、のり、塩、ごま	
8	金 干し芋	親子丼 ★切干大根の甘酢和え 新じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 牛乳寒天 牛乳寒天	牛乳、棒寒天、砂糖 みかん缶	
9	土 卵の花 クッキー	ゆかりごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キヤベツ、ピーマン、焼き肉のタレ 長ねぎ、しめじ、豆腐、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	せんべい	うるち米、醤油、砂糖	
10	日					
11	月 人参 せんべい	ごはん さばのカレー粉焼き 納豆和え あらめのごま煮 パイナップル	米 さば、カレー粉 納豆、ほうれん草、人参、もやし、ささみ、醤油、鰹節 あらめ、人参、絹さや、醤油、砂糖、鰹節、ごま パイナップル	★お好み 焼き	お好み焼き粉、キヤベツ 人参、桜エビ、青のり ソース	
12	火 りんご	食パン マカロニグラタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 甘夏	食パン 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 ブロッコリー、カリフラワー、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、チンゲン菜、里芋、コーン、豆乳、コンソメ、醤油 甘夏	フルーツ ヨーグルト、バナナ ヨーグルト 桃缶、パイン缶		
13	水 紫芋 チップス	梅昆布ごはん 豚肉の炒め煮 なめたけ和え はんぺんのすまし汁 りんご	米、五穀米、梅干し、塩昆布、ごま 豚肉、蓮根、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 キヤベツ、人参、きゅうり、なめたけ、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	バナナ ホットケーキmix、バナナ ケーキ	ホットケーキmix、バナナ マーガリン、牛乳、砂糖	
14	木 チーズ	味噌ラーメン ★かりかり揚げ餃子 ピーマン炒め バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 ピーマン、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、砂糖、ごま油、ごま バナナ	天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん	



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	金 ミレー	ごはん 照り焼きチキン 3色酢の物 にらたま汁 オレンジ	米 鶏肉、醤油、みりん 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 オレンジ	さつま芋の マーマレード	さつま芋、マーマレード 和え 砂糖、油	
16	土 ビスコ	おにぎり カリカリ漬け 豚汁 バナナ	米、ゆかり、ふりかけわかめ、 きゅうり、人参、キャベツ、塩昆布、ごま 豚肉、大根、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	シュガー	食パン、マーガリン サンド 砂糖	
17	日					
18	月 えび	麦ごはん さけの西京焼き ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米、押し麦 さけ、味噌、マヨドレ、みりん ひじき、人参、大根、きゅうり、ペーパン、醤油、砂糖、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、醤油、鰹節 りんご	中華麺、玉ねぎ、人参 ピーマン、ごま油	燒きそば 天かす、ソース、中華味	
19	火 バナナ	中華風おこわ ささみのマリネ じゃが芋煮 長ねぎスープ オレンジ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、干椎茸、醤油、中華味、ごま油 ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 じゃが芋、醤油、砂糖、みりん 長ネギ、わかめ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	★ごぼう チップス	ごぼう、塩、青のり、油 小麦粉	
20	水 クッキー	誕生会	♪お楽しみメニュー		♪	
21	木 大豆 スナック	納豆豆 さつま芋サラダ 白菜の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、レタス、納豆、醤油、砂糖、ごま油 さつま芋、スナップエンドウ、人参、かにかま、チーズ、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、細ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し バナナ	ジャム サンド	食パン、いちごジャム	
22	金 干し芋	レーズンパン ツナオムレツ 元気サラダ チキンスープ キウイフルーツ	レーズンパン ツナオムレツ 元気サラダ チキンスープ キウイフルーツ	レーズンパン 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、牛乳、ケチャップ、粉チーズ、塩、油 キヤベツ、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、醤油、コンソメ キウイフルーツ	わかめ おにぎり	米、わかめ
23	土 かりんとう	ハヤシライス レタスサラダ グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、トマト、酢、醤油、砂糖 グレープフルーツ	ラスク	小麦粉、砂糖、バター	
24	日					
25	月 星型 スナック	黒糖パン お魚フライ スパゲティーサラダ 人参ポタージュ りんご	黒糖パン 白身魚、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース サラスパ、レタス、人参、コーン、かにかま、マヨドレ 人参、玉ねぎ、バセリ、牛乳、シチュールウ りんご	おかか チーズ おにぎり	米、チーズ、鰹節 醤油、みりん	
26	火 薄焼き せんべい	弁当の日			カルピス ポンチ	バナナ 桃缶、棒寒天 グレープジュース
27	水 野菜 スナック	たけのこごはん コーンしゅうまい ナムル 赤だし オレンジ	米、たけのこ、人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 豚ミンチ、コーン、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、片栗粉、醤油、みりん、ごま油 チンゲン菜、人参、きゅうり、もやし、醤油、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し オレンジ	★抹茶 ラスク	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン	
28	木 りんご	けんちんうどん ★ちくわの磯辺揚げ キヤベツの甘酢和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、醤油、みりん、塩、鰹節 ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 キヤベツ、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 バナナ	ホットケーキmix、砂糖	おから粉、牛乳、油 ほうれん草	
29	金	昭和の日				
30	土 ハッピーターン	チャーハン つるつるスープ グレープフルーツ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 春雨、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、にら、醤油、中華味 グレープフルーツ	ポン菓子	玄米、砂糖、醤油	



令和4年4月1日



5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	金	薄焼きせんべい	中華丼 さつま芋サラダ わかめスープ キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、もやし、にら、醤油、ごま油、中華味、片栗粉 さつま芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、スナップエンドウ わかめ、長ねぎ、しめじ、醤油、ごま、香味ペースト	ジャムサンド	食パン、ジャム
2	土	かりんとう	きつねうどん キャベツ和え バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、薄揚げ、醤油、みりん、鰹節 キャベツ、きゅうり、トマト、マヨドレ	おにぎり	米、塩昆布
3	日		憲法記念日			
4	月		みどりの日			
5	火		こどもの日			
6	水		振替休日			
7	木	クラッカー	醤油ラーメン ★揚げ餃子 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、玉ねぎ、人参、もやし、焼き豚、細ねぎ、香味ペースト、醤油、鶏ガラ 餃子、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節	カルシウム おにぎり	米、ひじき、ごま、人参 桜エビ、醤油、みりん
8	金	チーズ	ごはん あじフライ キャベツサラダ なめこ汁 パイナップル	米 あじ、小麦粉、パン粉、ソース、油 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、ささみ、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、大根、なめこ、人参、細ねぎ、味噌、煮干し	フレンチ トースト	食パン、マーガリン、卵 砂糖、牛乳、シロップ
9	土	ハッピーターン	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐のスープ オレンジ	米、わかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、中華味	ポン菓子	ポン菓子
10	日					
11	月	大豆スナック	食パン 満月蒸し ★ごぼうサラダ アスパラスープ バナナ	食パン 卵、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、醤油、砂糖 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油、砂糖 アスパラ、玉ねぎ、コーン、コンソメ、醤油、塩	豆乳餅	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩
12	火	バナナ	ピースごはん つくねの照り焼き きゅうりの酢の物 わかたけ汁 キウイフルーツ	米、グリンピース、ごま、塩昆布 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、蓮根、醤油、砂糖、片栗粉 きゅうり、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖 たけのこ、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し	レーズン スコーン	牛乳、砂糖 レーズン、マーガリン
13	水	クッキー	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
14	木	ごまかりんとう	チーズカレー 福神漬け和え バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ 福神漬け、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
15	金	チーズ	麦ごはん 鮭の塩焼き(みどり酢) マカロニサラダ じゃが芋煮 グレープフルーツ	米、押し麦 鮭、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 マカロニ、人参、レタス、コーン、ハム、マヨドレ じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節	★きな粉 ラスク	食パン、マーガリン きな粉、グラニュー糖
16	土	ビスコ	おにぎり 豚汁 バナナ	米、ゆかり、わかめ 豚肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	せんべい チーズ	ぱたぱた焼き、チーズ

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	日					
18	月	薄焼きせんべい	豚丼 ★カミカミサラダ 麸の味噌汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 きゅうり、人参、キャベツ、きくらげ、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま 麸、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	ホットケーキmix パインケーキ	パイン缶、砂糖 マーガリン、牛乳
19	火	紅芋チップス	ロールパン ささみフライ 春雨のマヨサラダ ミネストローネ バナナ	ロールパン ささみ、小麦粉、パン粉、塩、油、レタス、パセリ 春雨、人参、豆苗、コーン、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、ペーパン、コンソメ、ケチャップ、砂糖 バナナ	天かす おにぎり	米、天かす、ごま 麺つゆ
20	水	バナナ	五穀米 さばの香味焼き 青菜の磯香和え かきたま汁 キウイフルーツ	米、五穀米 さば、生姜、長ネギ、にんにく、醤油、みりん、サラダ菜 ほうれん草、チンゲン菜、人参、もやし、もみのり、醤油 卵、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、中華味、醤油、塩	★にら お好み焼きソース	お好み焼き粉、じゃこ もやし、人参、にら
21	木	ビスケット	弁当の日			ヨーグルト
22	金	ふかし芋	和風スパゲティー ボイルワインナー ひじきサラダ グレープフルーツ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、ツナ、豆苗、麺つゆ、塩、油 ワインナー ひじき、大根、きゅうり、人参、焼き豚、醤油、砂糖、マヨドレ	スノーボール	小麦粉、粉糖、牛乳 マーガリン
23	土	ねじり棒	そぼろ丼 大根の味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん 大根、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ラスク	ラスク
24	日					
25	月	かぼちゃ	麦ごはん 肉じやが 焼きししゃも ししゃも ゆかり和え オレンジ	米、押し麦 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、絹さや、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 ししゃも キャベツ、人参、もやし、ゆかり、ごま、醤油	ココアサンド	食パン、マーガリン ココア、グラニュー糖
26	火	バナナ	けんちんうどん ★ちくわの磯辺揚げ 小松菜サラダ パイナップル	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節 ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 小松菜、人参、パプリカ、酢、醤油、砂糖	鮭おにぎり	米、鮭フレーク
27	水	小魚せんべい	バターロールパン ハンバーグ いんげんまめソテー トマトと卵スープ グレープフルーツ	バターロールパン ハンバーグ いんげんまめ、人参、コーン、醤油、マーガリン 卵、玉ねぎ、トマト、えのき、コンソメ、醤油、鶏ガラ	りんご寒天	りんごジュース、棒寒天 砂糖、桃缶
28	木	卵の花	ひじきごはん 高野豆腐のそぼろかけ なめたけ和え じじみ汁 バナナ	米、ひじき、人参、ごぼう、醤油、みりん、鰹節 高野豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、醤油、砂糖 白菜、豆苗、人参、もやし、なめたけ、醤油 じじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	餃子の皮	餃子の皮、ピーマン 人参、コーン、マヨドレ
29	金	チーズ	納豆丼 揚げじゃが キャベツのマヨ和え ぐずきりスープ キウイフルーツ	米、豚ミンチ、納豆、レタス、生姜、醤油、砂糖 じゃが芋、パセリ、塩、油 キャベツ、人参、かにかま、マヨドレ、ごま ぐずきり、玉ねぎ、椎茸、わかめ、中華味、醤油、鶏ガラ	ピザ	中華麺、玉ねぎ、にら 天かす、人参、ごま油 ソース、中華味
30	土	ハッピーターン	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	ジャムサンド	食パン、苺ジャム
31	日					

