

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	午前おやつ	牛乳 マンナウエファー	マンナウエファー	牛乳		
	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 こまつ菜のごまみそ和え	米 じゃがいも、てんさい糖、かたくり粉、 コーン油 てんさい糖、白ごま	豚ミンチ、削り節 みそ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつ菜	濃口しょうゆ、みりん、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 バイン 五穀のビスケット		牛乳	バイン	
17 火	午前おやつ	牛乳 ビスコ	ビスコ	牛乳		
	昼食	ハヤシライス 甘酢和え とうもろこし	米、コーン油 てんさい糖	牛肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし	ハヤシベース（ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰ） 酢、塩 塩
	午後おやつ	★ばち汁	ばち	うすあげ、削り節	しめじ、にんじん、青ねぎ、だし昆布	淡口しょうゆ
18 水	午前おやつ	牛乳 コーンフロスティ	コーンフロスティ	牛乳		
	昼食	ごはん とり肉の甘辛煮 拌三絲 すまし汁	米 てんさい糖 はるさめ、てんさい糖、ごま油	とり肉 ハム 削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布	濃口しょうゆ、酒、みりん 酢、濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんとりんごのゼリー ココアクッキー	クールゼリーの素 ココアクッキー	牛乳	りんごジュース、にんじんジュース	
19 木	午前おやつ	牛乳 おこさませんべい	おこさませんべい	牛乳		
	昼食	ごはん さわらの照り焼き 夏野菜のきんぴら みそ汁	米 コーン油、白ごま、てんさい糖	さわら ぶた肉、削り節 みそ、うすあげ、削り節、煮干し	なす、ごぼう、ピーマン、にんじん、黄パプリカ たまねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	牛乳 メロン 豆乳ウエハース		牛乳	メロン	
			豆乳ウエハース			
20 金	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん うま煮 あなごときゅうりの酢の物	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	厚あげ、ぶた肉、ちくわ、削り節 あなご蒲焼	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん きゅうり	濃口しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ★手作りおしパン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	牛乳	ベーキングパウダー
21 土	午前おやつ	牛乳 おこめぼん棒	おこめぼん棒	牛乳		
	昼食	チャーハン チンゲン菜とエリンギの中華和え すまし汁	米、コーン油 ごま油	焼き豚 ふ、削り節	たまねぎ、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、エリンギ 青ねぎ、だし昆布、わかめ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 淡口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 マリー おさつどきっ	マリー おさつどきっ	牛乳		
23 月	午前おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
	昼食	中華風まぜごはん おくらの花かつお和え ワンタンスープ	米、てんさい糖、コーン油 てんさい糖	ぶた肉 花かつお 肉入りワンタン	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、 干しいたけ キャベツ、オクラ えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩 とりがらスープ、濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のオープン焼き	じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、コーン油、パン粉	牛乳 ベーコン	牛乳	たまねぎ
24 火 誕生会	午前おやつ	牛乳 おさかなウィンナー		牛乳 おさかなウィンナー		
	昼食	ごはん 香ばしから揚げ かまぼこサラダ コンスープ	米 かたくり粉、ごま油、白ごま、コーン油 マヨネーズ（卵なし）	とり肉 ちらしかまぼこ	キャベツ、にんじん、きゅうり クリームコーン	濃口しょうゆ 塩 シチューフレーク（ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰ）、塩
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんマフィン	小麦粉、てんさい糖、バター	牛乳 牛乳	牛乳 にんじん	ベーキングパウダー
25 水	午前おやつ	牛乳 野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	牛乳		
	昼食	ミートスパゲティ かぼちゃのチーズごま和え レタススープ	スパゲティ、コーン油 白ごま、てんさい糖	豚ミンチ カッテージチーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ、きゅうり レタス	トマトケチャップ、とんかつソース、 塩 濃口しょうゆ マギーブイヨン、塩
	午後おやつ	★とうもろこしおにぎり ★じゃこと干しいたけの佃煮	米 てんさい糖、白ごま	ちりめんじゃこ	コーン、味付けのり 干しいたけ	濃口しょうゆ、みりん、酒
26 木	午前おやつ	牛乳 ココアプラス		ココアプラス		
	昼食	ごはん マーボーなす キャベツとピーマンのツナマヨ和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油、ごま油 マヨネーズ（卵なし）	豚ミンチ、みそ、削り節 ツナ	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、ピーマン	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★かるかん	上新粉、ながいも、てんさい糖、甘納豆	牛乳		ベーキングパウダー
27 金	午前おやつ	牛乳 ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰｽｸｯﾄ	ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰｽｸｯﾄ	牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米 てんさい糖、コーン油	さけ うすあげ、大豆、削り節 みそ、削り節、煮干し	にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 型抜きチーズ すいか		牛乳 型抜きチーズ	牛乳	すいか
28 土	午前おやつ	牛乳 ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰのﾊﾞﾆｰ-せんべい	ｱﾙｶﾞﾐﾌﾞﾘｰのﾊﾞﾆｰ-せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが れんこんのごま和え	米 じゃがいも、てんさい糖、コーン油 白ごま、てんさい糖	牛肉、削り節	たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース れんこん	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニあべ川	ツイストマカロニ、てんさい糖	牛乳 きなこ		塩
30 月	午前おやつ	牛乳 たべっ子ベイベー	たべっ子ベイベー	牛乳		
	昼食	ごはん 豆腐の五目煮 なすときゅうりの中華和え	米 かたくり粉、てんさい糖、コーン油 ごま油	木綿豆腐、ぶた肉、削り節	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ なす、きゅうり	濃口しょうゆ、塩 濃口しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★スティックパイ ラムネ	パイシート、グラニュー糖、小麦粉 ラムネ	牛乳		