

	おやつ 乳児	材料名			卵	乳	魚	小麦				
		昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの					熱や力となるもの	体の調子を整えるもの		
1	牛乳 せんべい	五目ずし すまし汁 鶏の唐揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 ジャムサンド	えび・卵・鶏肉・牛乳	米・パン・マーガリン	筍・菜の花・人参・ブロッコリー・なめこ・ほうれん草・いちごジャム・果物	○					
2	牛乳 土	けんちんうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 クラッカー・せんべい	鶏肉・豆腐・牛乳	うどん・さつまいも	人参・大根・長ねぎ・果物					○	
4	牛乳 せんべい	御飯 スープ 麻婆春雨 野菜の塩昆布和え (果物)	カルピス 甘食	豚肉・牛乳・練乳	米・小麦粉・マーガリン・春雨	エリンギ・人参・にら・にんにく・生姜・ブロッコリー・えのき・塩昆布					○	
5	牛乳 火 さつま芋	ゆかり御飯 おでん キャベツの胡麻酢和え 果物	牛乳 ビスキュイパン	しのだ・竹輪・牛乳・卵	米・パン・小麦粉・マーガリン・アーモンド粉・じゃが芋	大根・人参・昆布・こんにゃく・キャベツ・ホッピーマン・もやし・コーン・果物	○	○			○	
6	牛乳 水 南瓜	チキンソリア スープ ツナサラダ フルーツバイキング (果物)	麦茶 ゼリー・せんべい	鶏肉・牛乳・豆腐・ツナ・粉チーズ	米・油	人参・玉ねぎ・えのき・キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・パセリ・果物					○	
7	牛乳 木 じゃが芋	御飯 味噌汁 鯖の磯焼き 切り干し大根 果物	麦茶 きなこおはぎ	油揚げ・鯖・竹輪・きな粉	米・もち米・里芋	小松菜・青のり・切り干し大根・人参・いんげん・果物					○	
8	麦茶 金 チーズ	塩焼きそば スープ ふるふき大根 果物	牛乳 餃子ピザ	豚肉・牛乳・チーズ・ハム	蒸し中華麺・餃子の皮	南瓜・人参・もやし・ニラ・キャベツ・にんにく・しめじ・大根・コーン・パセリ・果物					○	
9	牛乳 土	シーチキンピラフ スープ 果物	牛乳 せんべい クッキー	ツナ・牛乳	米・油	人参・玉葱・コーン・しめじ・えのき・ニラ・果物					○	
11	牛乳 月 せんべい	御飯 味噌汁 ポークチャップ キャベツのおかかひじき (果物)	牛乳 シナモンロール	豚肉・牛乳・卵	米・油・マーガリン・ホットケーキミックス	もやし・にら・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・赤ピーマン・ひじき・フシぶどう・(果物)	○	○			○	
12	牛乳 火 南瓜	チキンカレー スープ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 カステラ	鶏肉・牛乳	米・じゃが芋・油・マーガリン・オリーブ油	玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・胡瓜・生姜・にんにく・りんご・パセリ・ブロッコリー・果物	○	○			○	
13	牛乳 水 せんべい	御飯 豚汁 竹輪の磯辺揚げ 金時豆サラダ 果物	麦茶 ヨーグルト せんべい	豚肉・竹輪・金時豆・ヨーグルト	米・油・じゃが芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・青のり・南瓜・果物	○				○	
14	麦茶 木 チーズ	御飯 スープ 肉団子 中華和え 果物	牛乳 ふかし芋	豚肉・牛乳	米・さつまいも・ごま油	苜蓿菜・人参・玉ねぎ・エリンギ・生姜・コーン・もやし・わかめ・えのき・胡瓜・果物					○	
15	牛乳 金 じゃが芋	御飯 味噌汁 家常豆腐 小松菜の納豆和え (果物)	牛乳 ほうとう	豚肉・生揚げ・納豆・油揚げ・牛乳	米・ごま油・きしめん	水菜・もやし・キャベツ・ピーマン・しめじ・小松菜・えのき・海苔・南瓜・大根・(果物)					○	
16	牛乳 土	スパゲティナポリタン スープ 果物	牛乳 あられ クラッカー	ウィンナー・油・牛乳	スパゲティ	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・わかめ・果物					○	
18	牛乳 月 せんべい	御飯 味噌汁 鶏肉とさつまいもの旨煮 ひじきのナルム (果物)	牛乳 レモンケーキ	鶏肉・卵・牛乳・スキムミルク	米・ごま・油・ごま油・マーガリン・小麦粉・さつまいも	もやし・生姜・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・ひじき・胡瓜・コーン・人参・レモン・(果物)					○	
19	牛乳 火 じゃが芋	御飯 味噌汁 鮭の塩焼き 五目豆 果物	牛乳 練乳サンド	鮭・大豆・牛乳・練乳・麩	米・パン・マーガリン	にら・人参・ごぼう・こんにゃく・いんげん・果物					○	
20	牛乳 水 南瓜	御飯 スープ 千草和え 韓国風サラダ 果物	牛乳 手作りクッキー	卵・豚肉・牛乳	米・マーガリン・小麦粉・ごま油・油	大根・パセリ・玉ねぎ・エリンギ・ピーマン・キャベツ・胡瓜・にんにく・海苔・果物	○				○	
21	木	春分の日 (休園)										
22	麦茶 金 チーズ	御飯 味噌汁 炒り鶏 煮浸し (果物)	牛乳 ブルーベリーパイ	鶏肉・豆腐・牛乳・油揚げ・生クリーム	米・油・パイ皮	わかめ・れんこん・牛蒡・筍・人参・いんげん・こんにゃく・小松菜・もやし・ブルーベリージャム					○	
23	牛乳 土	メキシカンライス スープ 果物	牛乳 せんべい クッキー	鶏肉・ウィンナー・牛乳	米・油・じゃが芋	人参・パセリ・玉葱・コーン・果物					○	
25	牛乳 月 せんべい	御飯 味噌汁 中華風ローストチキン ひじきと大豆の五目煮 (果物)	牛乳 あんスティック	鶏肉・大豆・油揚げ・あずき・牛乳	米・油・春巻きの皮・ごま・ごま油	南瓜・えのき・人参・玉ねぎ・ニンニク・生姜・ひじき・こんにゃく・(果物)					○	
26	牛乳 火 じゃが芋	パン 白菜スープ かわいいのカレームニエル フレンチサラダ 果物	麦茶 五平餅	鶏肉・高野豆腐・卵・牛乳	パン・米・もち米・油・マヨドレ・ごま	切干大根・わかめ・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参	○	○			○	
27	牛乳 水 南瓜	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ おかか和え (果物)	牛乳 シュガーラスク	鶏肉・高野豆腐・卵・牛乳	米・油・フランスパン・マーガリン	なめこ・長ねぎ・人参・玉葱・いんげん・小松菜・もやし	○				○	
28	牛乳 木 せんべい	御飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 キャベツとわかめの酢の物 果物	麦茶 ゼリー ビスケット	生揚げ・鶏肉	米・ビスケット	しめじ・苜蓿菜・人参・長ねぎ・小松菜・キャベツ・胡瓜・わかめ・果物					○	
29	牛乳 金 さつま芋	御飯 味噌汁 魚の竜田揚げ もやしハムドレッシング (果物)	牛乳 りんご蒸しパン	かじき・ハム・牛乳	米・小麦粉・じゃが芋	玉葱・生姜・胡瓜・もやし・りんご・(果物)					○	
30	牛乳 土	ポーク丼 味噌汁 果物	牛乳 せんべい クッキー	豚肉・高野豆腐	米	玉葱・人参・えのき・いんげん・小松菜・果物					○	

◎○が付いている献立にはアレルギー原材料の卵(鶏卵)、乳・乳製品、青魚・鱈・赤魚、小麦が含まれています。(上段昼食、下段おやつに対応)
 ◎材料内の/以降は、おやつのもので、お砂糖には原則的に三温糖を使用しています。
 ◎長時間おやつは、せんべい・クッキーなど夕食に影響が無いものを提供しています。