

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ											
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし										
1	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきの甘みそチーズ焼き (かじきまぐろ、みそ、砂糖、みりん、ピザ用チーズ)	大根のおかか煮 (大根、醤油、砂糖、みりん、かつお節)	キャベツのマリネ (キャベツ、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	すまし汁 (小松菜、新じゃが)		パエリア (精白米、鶏肉、ムキエビ、玉葱、赤ピーマン、コンソメ、おろしにんにく、サフラン、オリーブ油)	麦茶									
2	水		牛乳	ちらしずし (精白米、卵、鮭フレーク、いんげん、かんぴょう、桜でんぶ、酢、砂糖、塩、白ごま、油)	のりしおチキン (鶏肉、青のり、塩、鶏ガラ、酒)		青梗菜のクリーム煮 (青梗菜、白菜、しめじ、ベーコン、豆乳、コンソメ、醤油、塩、片栗粉、油)	すまし汁 (人参、長葱)		かぶとのあんこパイ (春巻きの皮、こしあん、バナナ、油)	牛乳									
3	木	<h1>憲法記念日</h1> <h2>みどりの日</h2> <h2>こどもの日</h2>																		
4	金																			
5	土																			
7	月											牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーのカレーソテー (ウインナー、キャベツ、新玉葱、赤ピーマン、カレー粉、中華あじ、油)	南瓜のごま煮 (南瓜、醤油、砂糖、白ごま)	酢の物 (わかめ、もやし、ハム、酢、砂糖、塩)	スープ (にら、えのき)		昆布たくあんご飯 (精白米、塩昆布、たくあん、醤油、塩)	麦茶
8	火											牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの磯部揚げ (ちくわ、青のり、小麦粉、油)	みそきんぴら (ごぼう、人参、みそ、醤油、みりん、砂糖、ごま油)	シーザーサラダ (レタス、胡瓜、白ごま、マヨ、粉チーズ、酢、塩、おろしにんにく)	すまし汁 (キャベツ、切り干し大根)		黒糖レーズンパン	牛乳
9	水		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのカニカマあんかけ (厚揚げ、カニカマ、長葱、小松菜、醤油、中華あじ、片栗粉、ごま油)	白菜のバター炒め (白菜、人参、中華あじ、醤油、バター)	アスパラのマリネ (アスパラ、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	みそ汁 (なめこ、わかめ)		ミートマカロニ (マカロニ、豚挽肉、玉葱、コーン缶、ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、コンソメ、砂糖、油)	麦茶									
10	木	パイナップル	牛乳 パイナップル	ごはん(精白米・押麦)	さわらの梅煮 (さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)	里芋のジャーマンポテト (里芋、新玉葱、ベーコン、コンソメ、油)	ナムル (ほうれん草、豆もやし、人参、塩、醤油、ごま油)	みそ汁 (絹さや、しめじ)		コーンフレーククッキー (ホットケーキmix、コーンフレーク、砂糖、無塩バター、牛乳、スキム)	牛乳									
11	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉葱、エリンギ、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、油)	切り昆布のソテー (切り昆布、さつま揚げ、醤油、鶏ガラ、ごま油)	いんげんのしらす和え (いんげん、人参、しらす、醤油)	スープ (ほうれん草、豆腐)		バナナクリームパン	牛乳									
12	土	牛乳	牛乳	ペペロンチーノ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、人参、おろしにんにく、塩、中華あじ、オリーブ油)		南瓜サラダ (南瓜、レーズン、マヨ、スキム)			りんご	みそ焼きおにぎり (精白米、みそ、みりん、塩、スキム)	麦茶									
14	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークマリネ (豚しゃぶしゃぶ肉、新玉葱、赤ピーマン、胡瓜、醤油、酢、砂糖、オリーブ油)	ひじきの煮物 (ひじき、油揚げ、醤油、砂糖、油)	納豆和え (小松菜、人参、納豆、醤油)	スープ (舞茸、水菜)		ココアプリン クラッカー (牛乳、ココアパウダー、砂糖、ゼラチン)	麦茶									
15	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鮭のムニエル (鮭、小麦粉、塩、バター、醤油、酒、おろしにんにく、オリーブ油)	切り干し大根のコンソメ煮 (切り干し大根、ベーコン、コンソメ、塩)	しば漬けタルタル (ブロッコリー、胡瓜、しば漬け、かつお節、マヨ)	みそ汁 (さつま芋、白菜)		セサミブレッド	牛乳									
16	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ごまみそ肉豆腐 (木綿豆腐、豚肉、長葱、人参、みそ、醤油、みりん、砂糖、白ごま、油)	わかめのソテー (わかめ、新玉葱、コーン缶、中華あじ、醤油、油)	ゆで空豆 (空豆、塩)	すまし汁 (麩、あさつき)		塩ラーメン (中華麺、鶏挽肉、キャベツ、にら、鶏ガラ、塩、中華あじ、おろしにんにく、ごま油)	麦茶									
17	木		麦茶	ピラフ (精白米、人参、コンソメ、塩、バター、パセリ粉)	きのこソースのハンバーグ (豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、しめじ、えのき、パン粉、牛乳、卵、塩、デミグラス粉、ケチャップ、コンソメ、スキム、砂糖、油)	ローストポテト (新じゃが芋、塩、ガーリックパウダー、油)	カリカリサラダ (レタス、水菜、ベーコン、クラッカー、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	コーンスープ (コーン缶、クリームコーン缶)	グレープフルーツ	クマクンのほちみつぶんぶんケーキ★ (卵、砂糖、ほちみつ、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、レモン汁、アーモンドスライス)	牛乳									
18	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	豚肉の梅オイスターソース炒め (豚肉、白菜、長葱、人参、舞茸、梅干し、オイスターソース、中華あじ、ごま油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、ツナ缶、マヨ、スキム)	すまし汁 (玉葱、三つ葉)		クロワッサン	牛乳									
19	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	キーマカレー (豚挽肉、玉葱、ピーマン、人参、カレー粉、カレールー、ケチャップ、中華あじ、スキム、油)	胡瓜の八景みそ和え (胡瓜、塩、みそ、みりん)			夏みかん	きな粉ラスク (わらべパン、無塩バター、グラニュー糖、きな粉)	牛乳									
21	月		牛乳	親子丼 (精白米、鶏肉、卵、玉葱、人参、三つ葉、醤油、砂糖、スキム、油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布、醤油、ごま油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布、醤油、ごま油)		みそ汁 (いんげん、こんにゃく)	バナナ	ひじきの炊き込みご飯 (精白米、ひじき、えのき、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油)	麦茶									
22	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばのおろし煮 (さば、大根、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)	マッシュポテト (新じゃが芋、コーン缶、中華あじ、牛乳、バター、スキム)	スナックえんどうのマヨ添え (スナックえんどう、マヨ、塩)	みそ汁 (なす、人参)		チーズパン	牛乳									
23	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豆腐のたらこグラタン (木綿豆腐、たらこ、玉葱、あさつき、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ、油)	こんにゃくのみそ煮 (こんにゃく、みそ、みりん、醤油、おろし生姜、油)	白菜のお浸し (白菜、桜えび、めんつゆ)	スープ (レタス、白ごま)		カレー焼きそば (焼きそば麺、キャベツ、もやし、中濃ソース、ウスターソース、カレー粉、塩、油)	麦茶									
24	木		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	あじのパン粉焼き (あじ、パン粉、パセリ粉、塩、オリーブ油、おろしにんにく)	さつまいものきんぴら (さつまいも、醤油、砂糖、ごま油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、絹ごし豆腐、醤油、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		はらぺこあおむしのカップケーキ★ (ホットケーキmix、砂糖、無塩バター、卵、いちごジャム、牛乳、スキム)	牛乳									
25	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、長葱、ピーマン、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、油)	のりしお大豆 (大豆、青のり、砂糖、塩、オリーブ油)	トマトのごま和え (トマト、胡瓜、黒ごま、醤油、砂糖)	スープ (白菜、わかめ)		抹茶ブレッド	牛乳									
26	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)	バジルサラダ (レタス、オリーブ油、酢、砂糖、塩、バジル粉)			パイナップル	ヨーグルト おせんべい (ヨーグルト、砂糖、みかん缶、スキム)	麦茶									
28	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	治部煮 (鶏肉、大根、人参、小松菜、醤油、みりん、小麦粉、油)	白滝のガーリック炒め (白滝、あさつき、おろしにんにく、鶏ガラ、醤油、ごま油)	もやしのマヨポン和え (もやし、しめじ、ポン酢、マヨ)	みそ汁 (南瓜、高野豆腐)		肉まん風ご飯 (精白米、豚挽肉、玉葱、醤油、みりん、酒、オイスターソース、中華あじ、片栗粉、ごま油)	麦茶									
29	火		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	カラフルオムレツ (卵、ハム、赤ピーマン、玉葱、コーン缶、中華あじ、スキム、油)	豆苗ソテー (豆苗、もやし、キャベツ、醤油、中華あじ、油)	ごぼうの漬物 (ごぼう、めんつゆ、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (大根、油揚げ)		ブルーベリージャムパン (バターロール、ブルーベリージャム)	牛乳									
30	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	エビマヨ (ムキエビ、新玉葱、人参、レタス、マヨ、中華あじ、塩、油)	厚揚げの照り焼き (厚揚げ、醤油、砂糖、みりん、白ごま、油)	春雨サラダ (春雨、鶏挽肉、水菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)	スープ (アスパラ、わかめ)		さつまいものコロッセ風 (さつま芋、砂糖、牛乳、小麦粉、パン粉、スキム、油)	牛乳									
31	木		牛乳	サンドイッチサンドイッチ★ (食パン、ハム、レタス、トマト、チーズ、胡瓜、卵、マヨ、バター)		ラタトゥーユ (豚肉、なす、ズッキーニ、玉葱、黄パプリカ、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、オリーブ油)		コンソメスープ (あさつき、白ごま、春雨)		梅干しと佃煮のパスタ (スパゲティ、梅干し、水菜、のり佃煮、中華あじ、砂糖、油)	麦茶									

きいろのグループ
エネルギーのもとになる おさら
あかのグループ
からだをつくるもとになる おさら
みどりのグループ
からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

絵本には、ワクワクするようなお料理やお菓子がいっぱい登場します。
物語の主人公になった気持ちで楽しめたら良いと思います、献立に取り入れました。