

日付	曜日	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			
		3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート				
1	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	スパイシーチキン (鶏肉、玉葱、カレー粉、ケチャップ、中濃、しょうゆ、おろしにんにく)	ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、玉葱、コンソメ、塩、油)	胡瓜のマヨサラダ (胡瓜、水菜、人参、マヨ、スキム)	スープ (大根、にら)		人参ピラフ (米人参、コーン缶、バター、塩、コンソメ、パセリ粉)	麦茶		
2	火	麦茶	おしゃぶり昆 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	海老の中華炒め (チンゲン菜、海老、もやし、人参、玉葱、鶏がら、塩、ごま油、片栗粉)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、ごま)	えのき納豆 (納豆、えのき、しょうゆ)	みそ汁 (キャベツ、しめじ)		ごまチーズパン 牛乳			
3	水	麦茶	バナナチップ 牛乳	ごはん (米、押麦)	手作りがんも (木綿豆腐、鶏挽、葱、人参、卵、片栗粉、しょうゆ、塩、みりん、油)	小松菜の煮びたし (小松菜、人参、しょうゆ、砂糖)	わかめサラダ (レタス、水菜、わかめ、コーン缶、ポン酢)	すまし汁 (麩、とろろ昆布)		セサミクッキー 牛乳			
4	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶ葉、ゆず、塩)	みそ汁 (もやし、にら)		鶏塩ラーメン (中華麺、鶏小間、葱、鶏がら、塩、うすくち)	麦茶		
5	金	牛乳	ブルー 牛乳	ごはん (米、押麦)	肉じゃが (豚バラ、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	もずく酢 (もずく、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、塩)	スティック野菜 (黄パプリカ、カリフラワー、マヨ)	みそ汁 (舞茸、葱)		シナモンロール 牛乳			
6	土	牛乳	チーズ 牛乳	しらすチャーハン (米、卵、キャベツ、葱、しらす、しょうゆ、鶏がら、ごま油)			スープ (かぶ、かぶ葉、えのき、人参)		かき	いちごジャム蒸しパン 牛乳			
8	月			体育の日									
9	火	牛乳	おしゃぶり昆 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	鯖のみそ煮 (鯖、生姜、酒、しょうゆ、砂糖、みりん)	チンゲン菜の塩昆布炒め (チンゲン菜、エリンギ、塩昆布、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (白菜、人参)		ジャムパイキング (コッペパン、いちごジャム、ブルーベリージャム、りんごジャム)	牛乳		
10	水	野菜ジュース	野菜ジュース	たきこみごはん (米、しめじ、人参、えのき、油揚げ、しょうゆ)	おろしハンバーグ (豚挽、玉葱、豆腐、卵、パン粉、塩) (大根、ポン酢)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	トマトのマリネ (トマト、黄ピー、バジル粉、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (豆腐、三つ葉)	ぶどうゼリー (寒天、ぶどう)	モンブラン 麦茶			
11	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	高野豆腐と根菜の煮物 (高野豆腐、鶏小間、大根、人参、葱、しょうゆ、砂糖、みりん)	ピーマンソテー (ピーマン、赤ピー、もやし、鶏がら、塩、油)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ)	みそ汁 (油揚げ、ほうれん草)		かき玉うどん 麦茶			
12	金	麦茶	レーズン 麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、しょうゆ、みりん、砂糖)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	コールスローサラダ (キャベツ、人参、ハム、酢、砂糖、塩、オリ)	スープ (コーン缶、玉葱、水菜)		ピロシキ風焼きパン 牛乳			
13	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	チキンクリームパスタ (スパゲッティ、鶏小間、玉葱、人参、ホワイトソース缶、コンソメ、塩、油)			レタスのスープ (レタス、水菜、玉葱、コーン缶、鶏がら、塩)		りんご	昆布おにぎり (米、塩昆布)	麦茶		
15	月	牛乳	チーズ 牛乳	ごはん (米、押麦)	ビーフソテー (豚小間、ビーフン、玉葱、ピーマン、赤ピー、中華味、しょうゆ、おろし生姜、おろしにんにく、油)	こんにゃくの炒め煮 (こんにゃく、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油)	かぶのとりみ煮 (かぶ、かぶ葉、鶏がら、うすくち、片栗粉)	みそ汁 (なす、しめじ)		コロコロラスク (食パン、バター、塩、おろしにんにく、パセリ粉)	牛乳		
16	火	麦茶	おしゃぶり昆 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	カレイの香草パン粉焼き (カレイ、パン粉、パセリ粉、バジル粉、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、エリンギ、ウィンナー、コンソメ、塩、油)	ツナサラダ (レタス、胡瓜、黄ピー、ツナ缶、マヨ、スキム)	スープ (カリフラワー、玉葱)		グラタンデニッシュ 牛乳			
17	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	揚げ出し豆腐～そぼろあん～ (木綿豆腐、鶏挽、あさつき、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉)	里芋の煮っ転がし (里芋、人参、しょうゆ、砂糖、みりん)	白菜とりんごのサラダ (白菜、水菜、りんご、レモン汁、砂糖、塩オリーブ油)	みそ汁 (切干大根、小松菜)		梅しらすご飯 (米、しらす、カリカリ梅)	麦茶		
18	木	豆乳	ブルー 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	さんまの塩焼き (さんま、塩) (大根、しょうゆ)	切昆布の煮物 (切り昆布、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	豆もやしののり和え (豆もやし、のり、ごま、塩、ごま油)	すまし汁 (えのき、葱)		坦々麺風 (中華麺、鶏挽、葱、みそ、豆乳、中華味、おろしにんにく、ごま、ごま油)	麦茶		
19	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	きのこたっぷりカレー (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、エリンギ、カレールウ、ウスター、スキム、牛乳、油)		パリパリサラダ (レタス、サニー、黄ピー、胡瓜、揚げ麵、レモン汁、砂糖、塩)				ミルクブレッド 牛乳			
20	土			運動会									
22	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)	きゃべつときのこの炒め物 (キャベツ、エリンギ、しめじ、しょうゆ、鶏がら、油)	大根の梅肉和え (大根、梅干し、しょうゆ)	すまし汁 (あさつき、にんじん)		ナポリタン (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、油)	麦茶		
23	火	麦茶	小魚 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	チーズ入りオムレツ (卵、玉葱、チーズ、塩、スキム、牛乳、ケチャップ)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター)	ガーリックソテー (もやし、舞茸、ピーマン、おろしにんにく、鶏がら、塩)	スープ (ブロッコリー、玉葱、人参)		ウインナーパン 牛乳			
24	水	野菜ジュース	野菜ジュース	さつま芋ご飯 (米、さつま芋、塩、黒ごま)	鮭フライ (鮭、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	干きゃべつ/ミニトマト	みそ汁 (大根、なめこ、三つ葉)		カップケーキ (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、アラザン)	牛乳		
25	木	牛乳	レーズン 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	豚の生姜焼き炒め (豚小間、玉葱、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	塩もみ胡瓜 (胡瓜、塩)	柿入り白和え (ほうれん草、豆腐、柿、こんにゃく、練りごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (舞茸、白菜)		にゅうめん (そうめん、あさつき、とろろ昆布、しょうゆ、みりん、酒)	麦茶		
26	金	牛乳	おしゃぶり昆 牛乳	ごはん (米、押麦)	ふわふわはんぺんの蒸し団子 (鶏挽、はんぺん、葱、チンゲン菜、おろし生姜、うすくち、ポン酢)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	スープ (かぶ、かぶ葉)		マロンブレッド 牛乳			
27	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、人参、もやし、きくらげ、おろし生姜、中華味、しょうゆ、ごま油)			けんちん汁 (豆腐、大根、人参、里芋、しょうゆ)		かき	きな粉クッキー (ホットケーキ粉、きな粉、スキム、砂糖、バター、牛乳)	牛乳		
29	月	牛乳	干し芋 牛乳	ごはん (米、押麦)	チンジャオロース (豚小間、赤ピー、ピーマン、もやし、葱、オイスター、しょうゆ、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	カリフラワーの甘酢漬け (カリフラワー、赤ピー、酢、砂糖、塩)	中華スープ (わかめ、葱)		みかんヨーグルト (ヨーグルト、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)	麦茶		
30	火	麦茶	小魚 麦茶	ターメリックライス (米、ターメリック)	ミートボールのトマト煮込み (豚挽、玉葱、パン粉、牛乳、トマト缶、コンソメ、カレー粉、ケチャップ、中濃、おろしにんにく、しょうゆ)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	サニーレタス	マカロニスープ (マカロニ、人参、玉葱、かぶ)		ハロウインのこうもりパン 牛乳			
31	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯛の梅酢煮 (いわし、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	きのこのチーズ焼き (エリンギ、舞茸、しめじ、ベーコン、チーズ)	大根のおかかサラダ (大根、水菜、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (ごぼう、人参)		たぬきうどん (うどん、葱、わかめ、揚げ玉、しょうゆ、みりん、酒)	麦茶		

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ

ちからのもとになる!

あかのグループ

からだをつくるのもとになる!
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)