


日	曜日	主食	献立名	午後おやつ	材 料 名			
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	あじフライオーロラソース ポイルやさい かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・マヨネーズ・こむぎこ・パンこ・あぶら	あじ・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	ケチャップ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ねぎ
2	土	きしめん	きしめん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	せんべい	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
4	月	ごはん	とりにくのコーンやき そぼろあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう	クープ ピーチ オレンジ	こめ・マヨネーズ・さとう・みりん・コーンスターチ	とりにく・ツナかん・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	クリームコーンかん・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・レモンかじゅう・ももかん・みかんかん
5	火	むぎいり ごはん	たれつきからあげ きゅうりのあえもの とうがんスープ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう	とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	にんにく・きゅうり・とうがんと・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ
6	水	こがた コッパン	やきそば かぼちゃサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう	あられ	パン・やきそばめん・あぶら・ゼリー・ノンエッグマヨネーズ	あおりのり・ハム・ぶたにく・ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり
7	木	わかめ ごはん	さけのこうそうやき ぎゅうにくいりきんぴら なし	ぎゅうにゅう	とうふの ココア ブラウニー	こめ・むぎ・パンこ・あぶら・さとう・ノンエッグマヨネーズ・こめこ・かたくりこ	わかめ・さけ・ぎゅうにく・ぎゅうにゅう・とうふ・ココア	ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・なし
8	金	むぎいり ごはん	なすとトマトのカレー あおじそふうみのかいそう サラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ	とりにく・かいそうミックス・ツナ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・なす・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり
9	土	とりなんばん うどん	とりなんばんうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ビスケット	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
11	月	むぎいり ごはん	とうふのにくみそあんかけ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう	ふのラスク	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・バター	とうふ・ぶたにく・さつまあげ・みそ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・つゆ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・きりぼしだいこん・さやいんげん・こんにゃく
12	火	むぎいり ごはん	ししゃもフライ こまつなのいそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・さといも	ししゃも・のり・ぶたにく・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	こまつな・もやし・だいこん・はくさい・ごぼう・にんじん・ねぎ
13	水	こくとう パン	なすのミートグラタン わふうポトフ	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・マカロニ・あぶら・さつまいも	ぶたにく・チーズ・ワインナー・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・なす・こまつな・だいこん・セロリ・にんにく
14	木	むぎいり ごはん	はっぼうさい こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう	じゃこトースト	こめ・むぎ・あぶら・かたくりこ・さとう・しよくパン・マヨネーズ	ぶたにく・だいず・こざかな・しらすほし	しょうが・しいたけ・もやし・はくさい・たけのこ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・パセリ
15	金	むぎいり ごはん	あじのあまずあんかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう	あじ・ぎゅうにく・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・さやいんげん・こんにゃく
16	土	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
19	火	むぎいり ごはん	あかうおのきのこのせやき はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・さとう・あぶら・こめ・ノンエッグマヨネーズ・ゼリー	くきわかめ・さつまあげ・あかうお・みそ・ぎゅうにゅう	ごぼう・えのきたけ・しめじ・ふうくしんづけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・はくさい・きゅうり・こんにゃく
20	水	バーガー パン	てりやきチキン そえキャベツ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう	りんごゼリー	パン・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・ゼラチン・なまクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ・こなかんでん・りんごジュース
ちゃちゃもランチ（まつさかうしをつかったあじごはんといいたかさんのきくらげをつかったあえものです。）								
21	木	まつさかう しのあ じごはん	いいたかさんきくらげの ごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こくとうむしパン	こめ・あぶら・さとう・はるさめ・こま・こむぎこ・くろさと	ツナ・ぎゅうにく・かまぼこ・とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう	にんじん・ごぼう・ねぎ・しいたけ・きゅうり・きくらげ・たまねぎ
22	金	むぎいり ごはん	まぐろのレモンふうみ マーボーなす ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ゼリー	まぐろ・ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	レモン・なす・にんじん・たまねぎ・たけのこ・にんにく・ねぎ
25	月	むぎいり ごはん	さばのみそに ひじきのごもくに チンゲンサイのおかかあえ	ぎゅうにゅう	きなこケーキ	こめ・むぎ・さとう・ケーキミックス・あぶら	さば・みそ・ひじき・かつおぶし・さつまあげ・だいず・ぎゅうにゅう・とうにゅう・きなこ・あまなつとう	しょうが・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし
26	火	むぎいり ごはん	チャプチェ だいがくいも おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・あぶら・はるさめ・さとう・さつまいも・こま	ぶたにく・ふりかけ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・にら
27	水	コッパン	ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・あぶら・じゃがいも・さとう・ジャム	ぶたにく・だいず・ひじき・チーズ・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・とうもろこし
28	木	むぎいり ごはん	なっとうみそ きゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	チヂミ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ワンタンのかわ・こまあぶら・こむぎこ・みりん・こま	ぶたにく・なつとう・みそ・やきぶた・ぎゅうにゅう・ちくわ	きゅうり・たまねぎ・ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・チンゲンサイ・にら
わしよくのひ（じゅうごやのぎょうじよくです。しゅんのたべもののくり、さんま、さといもをあじわいましょう。）								
29	金	くり ごはん	さんまのかばやきふう キャベツのあおじそあえ ごもくじる うさぎまんじゅう	ぎゅうにゅう	ウエハース ビスケット	こめ・くり・かたくりこ・あぶら・さとう・こま・さといも・まんじゅう	さんま・とりにく・ぎゅうにゅう	しょうが・キャベツ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
30	土	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・なると・あぶらあげ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ

※図での手作りおやつの日にはマークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

