

予 定 献 立 表

	共通献立・おやつ	未満児主食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの
1	金 カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ きゅうりの味噌漬け 柿 牛乳 オレンジゼリー	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	卵 鶏肉 なんと 魚肉ソーセージ 卵 味噌 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 干椎茸 パセリ きゅうり 人参 柿 オレンジゼリー
2	土 にらとさつま芋の味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゃべつの塩昆布和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 さつま芋 砂糖 お菓子	味噌 高野豆腐 豚肉 塩昆布 牛乳	にら 人参 ごぼう れんこん きゃべつ きゅうり バナナ
3	日				
4	月	振 替 休 日			
5	火 親子丼 かぶの味噌汁 レタスのごま酢和え オレンジ ココア お菓子	親子丼	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま ココア 砂糖 お菓子	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 三つ葉 かぶ ねぎ レタス きゅうり 人参 オレンジ
6	水 焼きそば わかめスープ 大根サラダ 柿 牛乳 サンドイッチ	焼きそば	蒸しラーメン 油 ごま油 食パン マヨネーズ	豚肉 青のり わかめ かにかま 牛乳 チーズ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 大根 きゅうり 柿 ジャム
7	木 和風ポトフ ほきフライ チンゲン菜のごまマヨ和え パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 じゃが芋 油 すりごま 砂糖 マヨネーズ お菓子	豚肉 ほきフライ ハム 牛乳 おやつ昆布(以上児)	大根 人参 れんこん ごぼう 三つ葉 生姜 チンゲン菜 人参 パイナップル
8	金 ほうれん草の味噌汁 大豆つくね 白菜のなめ茸和え りんご 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米 麩 パン粉 油 砂糖 砂糖	味噌 大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳 牛乳	ほうれん草 ねぎ ねぎ 白菜 人参 なめ茸 りんご 洋梨・黄桃・パイン缶 ゼリー バナナ レモン汁
9	土 豆腐スープ チキンナゲット ツナサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油 油 和風ごまドレッシング お菓子	豆腐 チキンナゲット ツナ 牛乳	人参 えのき レタス きゅうり キウイ
10	日				
11	月 じゃが芋の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリー炒め 柿 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米 じゃが芋 砂糖 油 ホットケーキMix 砂糖 油	ふのり 味噌 鶏肉 ベーコン 牛乳 卵 生クリーム	ねぎ 大根 ブロッコリー エリンギ 黄ピーマン 柿 人参
12	火 小松菜の味噌汁 レバーの甘辛和え ごぼうのごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 焙煎ごまドレッシング お菓子	生揚げ 味噌 レバー ハム 牛乳	小松菜 しめじ ごぼう 人参 りんご
13	水 きゃべつスープ 鮭のムニエル さつま芋サラダ みかん お茶 おかかおにぎり	クロワッサン	クロワッサン 小麦粉 バター さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま	ベーコン 鮭 ハム 生クリーム 削り節	きゃべつ 玉ねぎ コーン パセリ 人参 きゅうり みかん
14	木 野菜麻婆丼 春雨スープ きゅうりの中華和え バナナ 牛乳 レーズン お菓子	野菜麻婆丼	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま油 ごま お菓子	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌 かにかま ハム 牛乳	人参 にら ねぎ 干椎茸 生姜 三つ葉 もやし きゅうり コーン バナナ レーズン
15	金 五目ラーメン しゅうまい 野菜スティック ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	五目ラーメン	ラーメン 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキMix ごま 油 砂糖	豚肉 なんと しゅうまい 味噌 ヨーグルト 牛乳 豆腐	白菜 チンゲン菜 ねぎ 人参 大根 人参 きゅうり

	共通献立・おやつ	未満児主食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの
16	土	生揚げの味噌汁 鱈の塩焼き もやしの甘酢和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 油 砂糖 ごま お菓子	生揚げ 味噌 鱈 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 水菜 オレンジ
17	日				
18	月	はんぺん汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え パイナップル 牛乳 フレンチドック	ごはん 米 油 フレンチドック 油	はんぺん 味噌 鶏肉 納豆 牛乳	大根 人参 ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 パイナップル
19	火	きのこ汁 さばの生姜煮 小松菜とひじきのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 すりごま マヨネーズ 砂糖 お菓子	豆腐 味噌 さば ひじき ハム 牛乳	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 生姜 小松菜 バナナ
20	水	クリームスパゲティ かぶスープ レタスサラダ みかん 牛乳 プリン	クリームスパゲティ スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 ごま	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 ツナ 牛乳 プリン	玉ねぎ エリンギ ほうれん草 かぶ ねぎ コーン レタス 人参 レモン汁 みかん
21	木	カレーライス 卵スープ ブロッコリーサラダ キウイ 牛乳 小魚 お菓子	カレーライス 米 じゃが芋 バター カレールウ 小麦粉 コールスロートレッシング お菓子	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 卵 かにかま 牛乳 小魚	人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー コーン キウイ
22	金	呉汁 かれいのから揚げ もやしのナムル りんご 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 ごま油 蒸しパン粉 ココア 砂糖	大豆 油揚げ 味噌 かれい ささみ 牛乳 卵	大根 人参 ねぎ 生姜 もやし きゅうり りんご
23	土	勤 労 感 謝 の 日			
24	日				
25	月	高野豆腐の味噌汁 豚肉のバーベキュー焼き 白菜のお浸し バナナ お茶 にゅうめん	ごはん 米 油 砂糖 そうめん 揚げ玉 砂糖	高野豆腐 味噌 豚肉 削り節 牛乳	椎茸 ねぎ 白滝 玉ねぎ 白菜 人参 バナナ ほうれん草
26	火	大根の味噌汁 すりみ焼き 小松菜のごま和え パイナップル ジョア お菓子	ごはん 米 油 砂糖 すりごま お菓子	わかめ 味噌 すりみ ひじき 卵 味噌 ジョア	大根 コーン 生姜 小松菜 人参 パイナップル
27	水	きのこカレークリームスープ コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ りんご お茶 塩昆布おにぎり	バターロール バターロール カレールウ バター コロッケ 油 マヨネーズ 米	豚鶏ひき肉 牛乳 ツナ 塩昆布	しめじ きゃべつ 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 人参 りんご
28	木	十菜汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ みかん 牛乳 カステラ	ごはん 米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 カステラ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌 赤魚 ハム 牛乳	白菜 人参 ごぼう 椎茸 えのき ねぎ 白滝 生姜 もやし きゅうり みかん
29	金	焼きそば なめこスープ 水菜とじゃこのサラダ キウイ 牛乳 フライドポテト	焼きそば 蒸しラーメン 油 ごま油 ごま 砂糖 フライドポテト 油	豚肉 青のり しらす 小揚げ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン なめこ ねぎ 水菜 人参 キウイ
30	土	もやしの味噌汁 肉豆腐 きゃべつの磯辺和え りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 お菓子	味噌 焼き豆腐 豚肉 のり 牛乳	もやし しめじ 玉ねぎ ねぎ 白滝 きゃべつ 人参 りんご

★5日(火)、14日(木)、21日(木)…主食は、必要ありません。

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。