

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	水			元	旦	
2	木			休	園	
3	金			休	園	
4	土	えのきスープ 和風ハンバーグ マカロニソテー オレンジ お茶 お菓子	ごはん	米 ごま油		えのき 玉ねぎ
				油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	
				マカロニ 油	魚肉ソーセージ	ピーマン 人参
				お菓子		オレンジ
5	日					
6	月	高野豆腐の味噌汁 ハムステーキ 大根サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	人参 白菜
				油	ハムステーキ	
				ごま油	ツナ	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	りんご
7	火	じゃが芋の味噌汁 ほっけの照り焼き きんぴらごぼう パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	味噌	玉ねぎ
				砂糖 油	ほっけ	生姜
				砂糖 油 ごま		ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	パイナップル
8	水	塩ラーメン 豆腐しゅうまい 野菜スティック オレンジ 牛乳 ピーチゼリー	塩ラーメン	ラーメン ふ	豚肉 なんと	ほうれん草 ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
				マヨネーズ	味噌	大根 人参 きゅうり
					牛乳	オレンジ ピーチゼリー
9	木	すき焼き風井 にらと卵の味噌汁 もやしの和え物 りんご 牛乳 お菓子	すき焼き風井	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	白滝 玉ねぎ 干椎茸 白菜
					卵 味噌	にら
				砂糖 ごま油 ごま	ささみ	もやし きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	りんご
10	金	コーンスープ タンドリーチキン かに風味サラダ みかん お茶 にゅうめん	バターロール	バターロール バター	牛乳 生クリーム	コーン
				カレールウ 砂糖 油	鶏肉 ヨーグルト	
				マヨネーズ	かに風味	きゃべつ きゅうり
				そうめん 砂糖 片栗粉	なんと	みかん ねぎ 干椎茸
11	土	しめじの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜の磯辺和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	しめじ 玉ねぎ
				砂糖 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	生姜 白滝 人参 ごぼう
					のり	小松菜 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
12	日					
13	月			成 人 の 日		
14	火	ほうれん草の味噌汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ オレンジ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	ほうれん草 ねぎ
				砂糖	赤魚	生姜
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 もやし
				お菓子	牛乳 小魚	オレンジ
15	水	おからトマトスパゲティ かぶスープ ブロッコリーとコーンのサラダ パイナップル 牛乳 さつまバター	おからトマト スパゲティ	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖	おから 豚鶏ひき肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶
					ベーコン	かぶ
				マヨネーズ		ブロッコリー コーン 人参
				さつま芋 バター 砂糖	牛乳	パイナップル
16	木	玉ねぎの味噌汁 レバーの甘辛和え 切干大根の和え物 バナナ ココア レーズン お菓子	ごはん	米	わかめ 味噌	玉ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
				すりごま	塩昆布	切干大根 きゅうり 人参
				ココア 砂糖 お菓子	牛乳	バナナ レーズン
17	金	ビビンバ丼 なめこスープ 野菜サラダ みかん 牛乳 ヨーグルトムース	ビビンバ丼	米 砂糖 ごま ごま油 油	豚鶏ひき肉	ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 もやし
					なんと	なめこ
				焙煎ごまドレッシング	ささみ	きゃべつ 人参 水菜
				砂糖	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	みかん ブルーベリージャム

		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
18	土	もやしスープ チキンナゲット レタスサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま ごま油		もやし えのき
				油	チキンナゲット	
				和風ごまドレッシング	ツナ	レタス きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
19 日						
20	月	油揚げの味噌汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え みかん 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米	味噌 油揚げ	大根
				じゃが芋 油 砂糖	豚肉	白滝 人参 玉ねぎ
				砂糖 すりごま		ほうれん草 もやし
				砂糖	牛乳	みかん
21	火	十菜汁 さばの塩焼き がごめ昆布の和え物 パイナップル ジョア お菓子	ごはん	米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 椎茸 白滝 えのき ごぼう ねぎ
				油	さば	
				ごま油	がごめ昆布 ちくわ	きゅうり きゃべつ
				お菓子	ジョア	パイナップル
22	水	きゃべつミルクスープ 豚肉のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳 フライドかぼちゃ	クロワッサン	クロワッサン バター	ベーコン 牛乳	きゃべつ 人参 パセリ
				砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
				マカロニ マヨネーズ	卵	ブロッコリー
				油	牛乳	オレンジ
23	木	小松菜の味噌汁 鶏肉の柔らかか照り焼き 大根の煮物 りんご 牛乳 カステラ	ごはん	米	味噌	小松菜 しめじ ねぎ
				砂糖 油	鶏肉	
				砂糖	さつま揚げ	大根 人参
				カステラ	牛乳	りんご
24	金	わかめうどん しらすのかき揚げ きゅうりの浅漬け ヨーグルト お茶 ツナおにぎり	わかめうどん	うどん	鶏肉 なんと わかめ	干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	しらす 青のり	玉ねぎ 人参
					ヨーグルト	きゅうり 白菜
				米	ツナ	
25	土	ふのりの味噌汁 鮭のマヨソースかけ 水菜のポン酢和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌 ふのり	人参
				マヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
					削り節	水菜 大根
				お菓子	牛乳	バナナ
26 日						
27	月	岩のりの味噌汁 はんぺんフライ 小松菜の納豆和え オレンジ 牛乳 ココアパンケーキ	ごはん	米	岩のり 味噌 豆腐	ねぎ
				小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵	
					納豆	小松菜 もやし 人参
				砂糖 ココア ホットケーキMIX 油	生クリーム 卵 牛乳	オレンジ
28	火	ドライカレー わかめスープ ブロッコリーのツナ和え キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ドライカレー	米 バター 小麦粉 カレールウ 油	豚鶏ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン
				ごま油	わかめ	ねぎ
				和風ごまドレッシング	ツナ	ブロッコリー もやし
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	キウイ
29	水	あんかけ焼きそば 卵スープ 三色ナムル バナナ 牛乳 サンドイッチ	あんかけ焼きそば	蒸しラーメン 片栗粉 ごま油	豚肉	白菜 人参 玉ねぎ
					卵	ねぎ
				ごま油 ごま		もやし 人参 きゅうり
				食パン	牛乳	バナナ
30	木	鶏ごぼう汁 鱈の竜田揚げ 小松菜とひじきのサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 油	鶏肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ
				片栗粉 油	鱈	生姜
				すりごま マヨネーズ 砂糖	ハム ひじき	小松菜
				お菓子	牛乳	オレンジ
31	金	きのこ汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜のしらす和え りんご 牛乳 フレンチドック	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 ねぎ
				砂糖	鶏肉	
					しらす	白菜 人参
				フレンチドック 油	牛乳	りんご

◎ 9日(木)・17日(金)・28日(火)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。