

# 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  | 日 |  |                    |                |               |                          |
| 2  | 月 | 玉ねぎの味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>チンゲン菜の納豆和え<br>キウイ<br>お茶 フルーツヨーグルト     | ごはん                | 米              | 味噌            | 玉ねぎ 椎茸                   |
|    |   |  |                    | 片栗粉 油          | 鶏肉            | 生姜                       |
|    |   |  |                    |                | 納豆            | チンゲン菜 人参                 |
|    |   |  |                    | 砂糖             | ヨーグルト         | キウイ<br>黄桃・パイナップル 洋梨缶 バナナ |
| 3  | 火 | じゃが芋の味噌汁<br>鮭のマヨソース<br>切干大根の煮物<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子         | ごはん                | 米 じゃが芋         | わかめ 味噌        |                          |
|    |   |  |                    | マヨネーズ          | 鮭 牛乳          | パセリ                      |
|    |   |  |                    | 砂糖 ごま 油        | さつま揚げ         | 切干大根 人参                  |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳            | パイナップル                   |
| 4  | 水 | 人参ポタージュ<br>ナゲット<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>オレンジ<br>牛乳 プリン         | バターロール             | バターロール バター 小麦粉 | 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム | 人参 パセリ                   |
|    |   |  |                    | 油              | ナゲット          |                          |
|    |   |  |                    | コールスロドレッシング    | ツナ            | ブロッコリー 人参 もやし            |
|    |   |  |                    |                | 牛乳 プリン        | オレンジ                     |
| 5  | 木 | そぼろ丼<br>小松菜の味噌汁<br>もやしのポン酢和え<br>キウイ<br>牛乳 小魚 お菓子           | そぼろ丼               | 米 砂糖 油         | 卵 豚鶏ひき肉       | 生姜 絹さや                   |
|    |   |  |                    |                | 豆腐 味噌         | 小松菜                      |
|    |   |  |                    |                | 削り節           | もやし 人参 水菜                |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳 小魚         | キウイ                      |
| 6  | 金 | カレーうどん<br>かぼちゃの天ぷら<br>野菜の浅漬け<br>ヨーグルト<br>お茶 ツナ昆布おにぎり       | カレーうどん             | うどん カレールウ 片栗粉  | 鶏肉 なんと 卵      | ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸              |
|    |   |  |                    | 小麦粉 油          | 卵             | かぼちゃ                     |
|    |   |  |                    |                |               | きゃべつ きゅうり 人参             |
|    |   |  |                    | 米              | ツナ 塩昆布        |                          |
| 7  | 土 | えのきの味噌汁<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜のしらす和え<br>バナナ<br>牛乳 お菓子           | ごはん                | 米              | 味噌            | 玉ねぎ えのき                  |
|    |   |  |                    | 砂糖             | 高野豆腐 豚肉       | 人参 ごぼう れんこん              |
|    |   |  |                    |                | しらす           | 白菜 きゅうり                  |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳            | バナナ                      |
| 8  | 日 |  |                    |                |               |                          |
| 9  | 月 | 十菜汁<br>ほっけの塩焼き<br>小松菜のなめ茸和え<br>キウイ<br>牛乳 青のりポテト            | ごはん                | 米              | かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌 | 白菜 人参 椎茸 えのき 玉ねぎ 白滝 ねぎ   |
|    |   |  |                    | 油              | ほっけ           |                          |
|    |   |  |                    |                |               | 小松菜 もやし なめ茸              |
|    |   |  |                    | フライドポテト 油      | 青のり           | キウイ                      |
| 10 | 火 | チンゲン菜スープ<br>チンジャオロース<br>野菜のナムル<br>パイナップル<br>牛乳 レーズン お菓子    | ごはん                | 米              | 豆腐            | チンゲン菜 コーン                |
|    |   |  |                    | 砂糖 油 片栗粉       | 豚肉            | ピーマン 赤ピーマン エリンギ          |
|    |   |  |                    | ごま油 ごま         |               | きゃべつ きゅうり 人参             |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳            | パイナップル<br>レーズン           |
| 11 | 水 | 茄子のミートソーススパゲティ<br>わかめスープ<br>かに風味サラダ<br>バナナ<br>牛乳 揚げパン(きなこ) | 茄子のミートソース<br>スパゲティ | スパゲティ          | 豚鶏ひき肉 大豆 粉チーズ | なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶      |
|    |   |  |                    |                | わかめ           | ねぎ                       |
|    |   |  |                    | 和風ごまドレッシング     | かに風味          | 大根 水菜                    |
|    |   |  |                    | パンズ 砂糖 油       | 牛乳 きなこ        | バナナ                      |
| 12 | 木 | 根菜汁<br>赤魚の煮つけ<br>春雨炒め<br>キウイ<br>牛乳 お菓子                     | ごはん                | 米              | 豆腐 味噌         | 大根 人参 ごぼう ねぎ             |
|    |   |  |                    | 砂糖             | 赤魚            | 生姜                       |
|    |   |  |                    | 春雨 ごま油 ごま      | 豚肉            | 人参 玉ねぎ ピーマン              |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳            | キウイ                      |
| 13 | 金 | 味噌ラーメン<br>しゅうまい<br>野菜スティック<br>キウイ<br>牛乳 ぶどうゼリー             | 味噌ラーメン             | 茹でラーメン         | 豚鶏ひき肉 なんと     | もやし 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ       |
|    |   |  |                    |                | しゅうまい         |                          |
|    |   |  |                    | マヨネーズ          | 味噌            | きゅうり 人参 大根               |
|    |   |  |                    |                | 牛乳            | キウイ<br>ぶどうゼリー            |
| 14 | 土 | かぶスープ<br>ハムステーキ<br>ごぼうのごま風味サラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子            | ごはん                | 米 ごま油          |               | かぶ 人参                    |
|    |   |  |                    |                | ハムステーキ        |                          |
|    |   |  |                    | 焙煎ごまドレッシング     | ささみ           | ごぼう 水菜                   |
|    |   |  |                    | お菓子            | 牛乳            | バナナ                      |
| 15 | 日 |  |                    |                |               |                          |

|    |   | 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 | 月 | 敬老の日   |            |                 |               |                   |
| 17 | 火 | 春雨スープ<br>うさぎハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>りんご<br>牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)   | ごはん        | 米 春雨            |               | 椎茸 ねぎ             |
|    |   |  |            | 油               | ハンバーグ         |                   |
|    |   |  |            | マカロニ マヨネーズ      | ハム            | 人参 きゅうり           |
|    |   |  |            | お菓子             | 牛乳 おやつ昆布(以上児) | りんご               |
| 18 | 水 | ペイザンヌスープ<br>鱈のトマトソースかけ<br>コールスローサラダ<br>パイナップル<br>牛乳 さつまバター | クロワッサン     | クロワッサン          | ベーコン          | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ    |
|    |   |  |            | 砂糖 バター          | 鱈             | 玉ねぎ ピーマン トマト缶     |
|    |   |  |            | コールスロードレッシング    |               | きゃべつ きゅうり コーン     |
|    |   |  |            | さつま芋 バター 砂糖     | 牛乳            | パイナップル            |
| 19 | 木 | 大根の味噌汁<br>すりみ焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>バナナ<br>牛乳 カステラ            | ごはん        | 米               | ふのり 生揚げ 味噌    | 大根                |
|    |   |  |            | 砂糖 すりごま         | 鱈すり身 卵 味噌     | 枝豆 人参 生姜          |
|    |   |  |            | カステラ            | 牛乳            | ほうれん草 人参 もやし      |
|    |   |  |            |                 |               | バナナ               |
| 20 | 金 | 照り焼き丼<br>もやしの味噌汁<br>ブロッコリーのカレーマヨ和え<br>オレンジ<br>牛乳 *パインゼリー   | 照り焼き丼      | 米 砂糖 油 片栗粉      | 鶏肉 のり         | 赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ 生姜 |
|    |   |  |            |                 | 油揚げ 味噌        | もやし               |
|    |   |  |            | マヨネーズ           | ちくわ           | ブロッコリー 人参         |
|    |   |  |            | 砂糖              | 牛乳 ゼラチン       | オレンジ              |
| 21 | 土 | ほうれん草の味噌汁<br>肉豆腐<br>わかめときゅうりの酢の物<br>バナナ<br>牛乳 お菓子          | ごはん        | 米               | 味噌            | ほうれん草 えのき         |
|    |   |  |            | 砂糖              | 豚肉 焼き豆腐       | 玉ねぎ ねぎ 白滝         |
|    |   |  |            | 砂糖              | わかめ ちくわ       | きゅうり              |
|    |   |  |            | お菓子             | 牛乳            | バナナ               |
| 22 | 日 | 秋分の日   |            |                 |               |                   |
| 23 | 月 | 振替休日   |            |                 |               |                   |
| 24 | 火 | なめこの味噌汁<br>ほきフライ<br>ポテトサラダ<br>オレンジ<br>ジョア お菓子              | ごはん        | 米               | 豆腐 味噌         | なめこ ねぎ            |
|    |   |  |            | 油               | ホキフライ         |                   |
|    |   |  |            | じゃが芋 マヨネーズ      | 魚肉ソーセージ       | 人参 きゅうり           |
|    |   |  |            | お菓子             | ジョア           | オレンジ              |
| 25 | 水 | 焼きそば<br>卵スープ<br>大根サラダ<br>バナナ<br>牛乳 ワッフル                    | 焼きそば       | 蒸しラーメン 油        | 豚肉 青のり        | きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン  |
|    |   |  |            |                 | 卵             | ねぎ                |
|    |   |  |            | 和風ごまドレッシング      | ハム            | 大根 きゅうり           |
|    |   |  |            | ワッフル            | 牛乳            | バナナ               |
| 26 | 木 | きのこ汁<br>さばの竜田揚げ<br>白菜のおかか和え<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子            | ごはん        | 米               | 豆腐 味噌         | えのき しめじ 椎茸 ねぎ     |
|    |   |  |            | 油 片栗粉           | さば            | 生姜                |
|    |   |  |            |                 | 削り節           | 白菜 人参             |
|    |   |  |            | お菓子             | 牛乳            | パイナップル            |
| 27 | 金 | なすとひき肉のカレー<br>もやしスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ<br>牛乳 黒糖パンケーキ    | なすとひき肉のカレー | 米 カレールウ 油       | 豚鶏ひき肉         | なす 玉ねぎ 舞茸 トマト缶 生姜 |
|    |   |  |            | ごま ごま油          |               | もやし えのき           |
|    |   |  |            | マヨネーズ           | 卵             | ブロッコリー 人参 コーン     |
|    |   |  |            | ホットケーキMIX 黒砂糖 油 | 牛乳 脱脂粉乳       | オレンジ              |
| 28 | 土 | 豆腐スープ<br>ポイルウインナー<br>きゅうりの和え物<br>キウイ<br>牛乳 お菓子             | ごはん        | 米 ごま油           | 豆腐            | 玉ねぎ               |
|    |   |  |            |                 | ウインナー         |                   |
|    |   |  |            | 和風ごまドレッシング      | ちくわ           | きゅうり 人参           |
|    |   |  |            | お菓子             | 牛乳            | キウイ               |
| 29 | 日 |  |            |                 |               |                   |
| 30 | 月 | きゃべつの味噌汁<br>鶏肉のさっぱりみぞれ煮<br>もやしの中華和え<br>パイナップル<br>牛乳 味噌蒸しパン | ごはん        | 米               | 油揚げ 味噌        | きゃべつ              |
|    |   |  |            | 砂糖              | 鶏肉            | 大根                |
|    |   |  |            | ごま ごま油          | ハム            | きゅうり もやし コーン      |
|    |   |  |            | 蒸しパン粉           | 卵 牛乳 味噌       | パイナップル            |

※5日(木)、20日(金)、27日(金)は、3.4.5歳児クラスは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。