

# 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  | 木 | わかめスープ<br>焼きそば ウィンナー<br>きゅうりスティック<br>バナナ<br>牛乳 お菓子           | 焼きそば        |              | わかめ        |                         |
|    |   |  |             | 蒸しラーメン 油     | 豚肉 青のり     | キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン        |
|    |   |  |             |              |            | きゅうり                    |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | バナナ                     |
| 2  | 金 | 夏野菜カレー<br>レタススープ<br>野菜とささみのサラダ<br>オレンジ<br>お茶 バナナヨーグルト        | 夏野菜カレー      | 米 カレールウ 油    | 豚肉 脱脂粉乳    | かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参      |
|    |   |  |             | ごま ごま油       | ささみ        | レタス コーン                 |
|    |   |  |             |              |            | ほうれん草 もやし               |
|    |   |  |             | 砂糖           | ヨーグルト      | オレンジ                    |
| 3  | 土 | 大根の味噌汁<br>コロッケ<br>ブロッコリーのごま和え<br>キウイ<br>牛乳 お菓子               | ごはん         | 米            | 味噌         | 大根 しめじ                  |
|    |   |  |             | コロッケ 油       |            |                         |
|    |   |  |             | すりごま 砂糖      |            | ブロッコリー 人参               |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | キウイ                     |
| 4  | 日 |  |             |              |            |                         |
| 5  | 月 | じゃが芋の味噌汁<br>豚肉のみぞれ煮<br>ほうれん草のしらす和え<br>パイナップル<br>牛乳 フレンチドック   | ごはん         | 米 じゃが芋       | 味噌         | 玉ねぎ                     |
|    |   |  |             | 砂糖           | 豚肉         | 大根                      |
|    |   |  |             |              | しらす        | ほうれん草 人参                |
|    |   |  |             | 油            | 牛乳 フレンチドック | パイナップル                  |
| 6  | 火 | 野菜汁<br>ほっけの生姜焼き<br>ひじきの煮物<br>すいか<br>牛乳 お菓子                   | ごはん         | 米            | 豆腐 味噌      | 白菜 もやし 椎茸 ねぎ            |
|    |   |  |             | 砂糖 油         | ほっけ        | 生姜                      |
|    |   |  |             | 砂糖 油         | ひじき さつま揚げ  | 人参                      |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | すいか                     |
| 7  | 水 | 野菜スープ<br>タンドリーチキン<br>かぼちゃサラダ<br>キウイ<br>お茶 とうもろこし             | バターロール      | バターロール       |            | きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン       |
|    |   |  |             | 油 カレールウ 砂糖   | 鶏肉 ヨーグルト   |                         |
|    |   |  |             | マヨネーズ        | 卵 ハム 生クリーム | かぼちゃ きゅうり               |
|    |   |  |             | 米 ごま         |            | キウイ                     |
| 8  | 木 | 人参ごはん<br>わかめの味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>おくらのおかか和え<br>オレンジ<br>牛乳 カステラ | 人参ごはん       | 米 ごま         |            | 人参                      |
|    |   |  |             |              | わかめ 味噌     | ねぎ                      |
|    |   |  |             | 片栗粉 油 砂糖     | 高野豆腐       | ねぎ                      |
|    |   |  |             |              | 削り節        | おくら もやし きゅうり 人参         |
| 9  | 金 | ラタトゥイユスパゲティ<br>卵スープ<br>ごぼうのゴマ風味サラダ<br>キウイ<br>牛乳 いちごゼリー       | ラタトゥイユスパゲティ | スパゲティ 砂糖     | ウィンナー 粉チーズ | なす 玉ねぎ 黄ピーマン ズッキーニ トマト缶 |
|    |   |  |             |              | 卵          | ねぎ                      |
|    |   |  |             | 焙煎ごまドレッシング   | ささみ        | ごぼう 三つ葉 人参              |
|    |   |  |             |              | 牛乳         | キウイ                     |
| 10 | 土 | えのきスープ<br>ポイルウィンナー<br>きゃべつとツナの和え物<br>バナナ<br>牛乳 お菓子           | ごはん         | 米 ごま油        |            | いちごゼリー                  |
|    |   |  |             |              | ウィンナー      | えのき 玉ねぎ しめじ             |
|    |   |  |             |              | ツナ         | きゃべつ きゅうり               |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | バナナ                     |
| 11 | 日 |  |             |              |            |                         |
| 12 | 月 | 山 の 日  |             |              |            |                         |
| 13 | 火 | ふのりの味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>小松菜の納豆和え<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子            | ごはん         | 米 じゃが芋       | ふのり 味噌     | ねぎ                      |
|    |   |  |             | 油            | 赤魚         |                         |
|    |   |  |             |              | 納豆         | 小松菜 人参                  |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | パイナップル                  |
| 14 | 水 | ふの味噌汁<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子              | ごはん         | 米 ふ          | 味噌         | えのき ねぎ                  |
|    |   |  |             | 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | 豚肉 味噌      | なす きゃべつ 人参 ピーマン         |
|    |   |  |             | マカロニ マヨネーズ   | 魚肉ソーセージ    | きゅうり                    |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | バナナ                     |
| 15 | 木 | 玉ねぎの味噌汁<br>和風包み焼き<br>きゅうりのなめ茸和え<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子            | ごはん         | 米            | 生揚げ 味噌     | 玉ねぎ                     |
|    |   |  |             |              | 和風包み焼き     |                         |
|    |   |  |             |              | ちくわ        | きゅうり もやし なめ茸            |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | オレンジ                    |
| 16 | 金 | 中華風コーンスープ<br>豚肉のバーベキュー焼き<br>がごめ昆布の和え物<br>キウイ<br>牛乳 お菓子       | ごはん         | 米 片栗粉 ごま油    | 豆腐 卵       | コーン コーン缶 ねぎ             |
|    |   |  |             | 砂糖 油         | 豚肉         | 玉ねぎ                     |
|    |   |  |             | ごま油          | がごめ昆布 ちくわ  | きゅうり きゃべつ               |
|    |   |  |             | お菓子          | 牛乳         | キウイ                     |

|    | 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   |
|----|----------|---|---|---|--|
| 17 | 土        | 白菜スープ<br>鶏肉の照り焼き<br>大根サラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子                    | ごはん<br>米<br>油<br>ごま ごま油<br>お菓子                | 鶏肉<br>ツナ<br>牛乳                            | 白菜 しめじ<br>生姜<br>大根 きゅうり レモン汁<br>バナナ                                  |
| 18 | 日        |   |   |   |  |
| 19 | 月        | もやしの味噌汁<br>まさご揚げ<br>春雨の和え物<br>オレンジ<br>お茶 そうめん                 | ごはん<br>米<br>片栗粉 油 砂糖<br>春雨 砂糖 ごま油<br>そうめん     | 味噌<br>豆腐 鶏ひき肉 しらす ひじき<br>ハム<br>かに風味       | もやし えのき<br>人参<br>きゅうり 人参<br>オレンジ<br>ほうれん草                            |
| 20 | 火        | 呉汁<br>かれいの煮つけ<br>上州きんぴら<br>すいか<br>牛乳 小魚 お菓子                   | ごはん<br>米 じゃが芋 砂糖<br>砂糖<br>砂糖 油<br>お菓子         | 大豆 油揚げ 味噌<br>かれい<br>さつま揚げ<br>牛乳 小魚        | 大根 人参 ねぎ<br>生姜<br>ごぼう れんこん 人参 絹さや 白滝<br>すいか                          |
| 21 | 水        | きゃべつミルクスープ<br>エビカツ<br>ブロッコリー・トマト<br>パイナップル<br>お茶 枝豆おにぎり       | クロワッサン<br>バター<br>油<br>マヨネーズ<br>米 ごま           | ベーコン 牛乳<br>エビカツ                           | きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー トマト<br>パイナップル<br>枝豆                        |
| 22 | 木        | 野菜麻婆豆腐丼<br>なめこスープ<br>ほうれん草とじゃこのサラダ<br>バナナ<br>牛乳 レーズン お菓子      | 野菜麻婆豆腐丼<br>米 砂糖 片栗粉 ごま油 油<br>ごま ごま油 砂糖<br>お菓子 | 豆腐 豚鶏ひき肉 味噌<br>しらす 小揚げ<br>牛乳              | 人参 干椎茸 にはら ねぎ 生姜<br>なめこ 三つ葉<br>ほうれん草<br>バナナ<br>レーズン                  |
| 23 | 金        | 冷やし中華<br>豆腐しゅうまい<br>野菜の浅漬け<br>ヨーグルト<br>牛乳 さつま芋フライ             | 冷やし中華<br>生ラーメン 油 ごま油<br>砂糖 片栗粉<br>さつま芋 油      | ハム 卵<br>豆腐しゅうまい<br>ヨーグルト<br>牛乳            | きゅうり トマト<br>きゃべつ 人参  |
| 24 | 土        | きゃべつの味噌汁<br>肉じゃが<br>きゅうりのポン酢和え<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子              | ごはん<br>米<br>じゃが芋 砂糖<br>お菓子                    | 味噌<br>豚肉<br>削り節<br>牛乳                     | きゃべつ えのき<br>人参 玉ねぎ 白滝<br>きゅうり もやし<br>オレンジ                            |
| 25 | 日        |   |   |   |  |
| 26 | 月        | なすの味噌汁<br>鶏肉のケチャップ和え<br>レタスの和風サラダ<br>バナナ<br>牛乳 フルーツポンチ        | ごはん<br>米<br>砂糖 片栗粉 油<br>砂糖 ごま<br>砂糖           | 油揚げ 味噌<br>鶏肉<br>ちくわ 味噌<br>牛乳              | なす<br>パセリ<br>レタス きゅうり<br>バナナ<br>黄桃・パイン缶 キウイ ゼリー レモン汁                 |
| 27 | 火        | なめこの味噌汁<br>赤魚バター正油焼き<br>白菜のそぼろ炒め<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児) | ごはん<br>米<br>バター 小麦粉<br>砂糖 片栗粉<br>お菓子          | 味噌<br>赤魚<br>鶏ひき肉<br>牛乳 おやつ昆布(以上児)         | なめこ 大根<br>白菜 人参<br>オレンジ  |
| 28 | 水        | 焼きそば<br>トマト卵スープ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>パイナップル<br>牛乳 ジャムサンド         | 焼きそば<br>蒸しラーメン 油<br>食パン                       | 豚肉 青のり<br>卵<br>ツナ                         | きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン<br>トマト 玉ねぎ<br>ブロッコリー もやし<br>パイナップル<br>ブルーベリー・いちごジャム |
| 29 | 木        | 八杯汁<br>豚肉の味噌焼き<br>野菜のごま酢和え<br>キウイ<br>ジョア お菓子                  | ごはん<br>米 片栗粉<br>砂糖 油<br>砂糖 ごま ごま油<br>お菓子      | 豆腐 なんと<br>豚肉 味噌<br>ちくわ<br>ジョア             | 干椎茸 三つ葉 生姜<br>玉ねぎ<br>きゃべつ きゅうり 人参<br>キウイ                             |
| 30 | 金        | にら玉味噌汁<br>大豆つくね<br>大根の煮物<br>バナナ<br>牛乳 豆乳プリン                   | ごはん<br>米<br>パン粉 油 砂糖 片栗粉<br>砂糖                | 卵 味噌<br>大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳<br>さつま揚げ<br>牛乳 豆乳プリン | にら<br>ねぎ<br>大根 人参<br>バナナ   |
| 31 | 土        | チキンスープ<br>鱈のムニエル<br>もやしの和え物<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子                 | ごはん<br>米 ごま油<br>バター 小麦粉<br>ごま油 ごま<br>お菓子      | 鶏肉<br>鱈<br>ちくわ<br>牛乳                      | 玉ねぎ 赤ピーマン<br>もやし きゅうり<br>オレンジ  |

※1日(木)2日(金)8日(木)22日(木)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。