

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	野菜汁	ごはん	米	味噌	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		ひじきの煮物		砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 クレープ		クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ
3	火	そぼろ丼	そぼろ丼	米 砂糖 油	豚・鶏ひき肉 卵	生姜 ほうれん草
		じゃが芋の味噌汁		じゃが芋	味噌	玉ねぎ
		きゅうりのごま酢和え		砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		ココア レーズン お菓子		ココア 砂糖 お菓子	牛乳	レーズン
4	水	スパゲティミートソース	スパゲティミートソース	スパゲティ	豚・鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング		きゃべつ コーン きゅうり
		りんご				りんご
		牛乳 シュガートースト		食パン バター 砂糖	牛乳	
5	木	けんちん汁	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
		さばの味噌煮		砂糖	さば 味噌	生姜
		小松菜のなめ茸和え				小松菜 もやし なめ茸
		みかん				みかん
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
6	金	中華風コーンスープ	ごはん	米 ごま油 片栗粉	豆腐 卵	コーン ねぎ
		レバーのケチャップ和え		片栗粉 油 砂糖	豚レバー	生姜
		野菜の塩昆布和え			塩昆布	大根 人参 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 カルピスゼリー			牛乳 カルピス ゼラチン	
7	土	白菜の味噌汁	ごはん	米	味噌	白菜 しめじ
		鶏肉のママレード焼き		油	鶏肉	ママレード
		レタスとコーンのサラダ		和風ごまドレッシング	魚肉ソーセージ	レタス コーン きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
8	日					
9	月	大根の味噌汁	ごはん	米	わかめ 味噌	大根
		豚肉の生姜焼き			豚肉	玉ねぎ 生姜
		ブロッコリーのポン酢和え			削り節	ブロッコリー もやし
		バナナ				バナナ
		牛乳 きな粉ドーナツ		ホットケーキMix 油 砂糖	牛乳 豆腐 きな粉	
10	火	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	ほうれん草 えのき
		※鱈のレモン風味焼き		ごま油 砂糖 片栗粉	鱈	レモン汁
		上州きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう れんこん 人参 白滝
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
11	水	パンプキンシチュー	クロワッサン	クロワッサン バター 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参
		鶏のから揚げ		油 片栗粉	鶏肉	生姜
		きゃべつサラダ		マヨネーズ	ハム	きゃべつ きゅうり
		みかん				みかん
		お茶 フルーツヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	洋梨 黄桃 パイン バナナ
12	木	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ 生姜
		ふの味噌汁		麩	味噌	ねぎ
		小松菜とひじきの和え物		マヨネーズ 砂糖 すりごま	ひじき ハム	小松菜
		りんご				りんご
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
13	金	味噌ラーメン	味噌ラーメン	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			しゅうまい	
		白菜のお浸し			削り節	白菜 水菜
		オレンジ				オレンジ
		お茶 きつねおにぎり		米 砂糖 ごま	小揚げ	
14	土	なめこの味噌汁	ごはん	米	味噌	なめこ ねぎ
		高野豆腐の卵とじ		砂糖	高野豆腐 豚肉 卵	人参 ごぼう れんこん
		もやしとツナの和え物		砂糖 ごま油 ごま	ツナ	きゅうり 人参 もやし
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
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	玉ねぎの味噌汁 まさご揚げ ごぼうと水菜のサラダ りんご 牛乳 黒糖パンケーキ	ごはん	米	油揚げ 味噌	玉ねぎ しめじ
				片栗粉 砂糖 油	豆腐 ひじき しらす 鶏ひき肉	ごぼう 人参 水菜
				焙煎ごまドレッシング	ハム	りんご
				ホットケーキMix 黒砂糖 油	牛乳 脱脂粉乳	
17	火	がごめ昆布のすまし汁 鶏のごま味噌焼き レタスの和風サラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 片栗粉	がごめ昆布 卵	ねぎ
				すりごま 砂糖 油	鶏肉 味噌	
				砂糖 ごま	ちくわ 味噌	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	パイナップル
18	水	カレーライス もやしスープ もみのきハンバーグ ほうれん草ナムル クラッシュゼリー ジョア お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 バター 小麦粉 カレールウ	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ
				ごま油		もやし コーン
				油	ハンバーグ	
				ごま油 ごま		ほうれん草 人参
				お菓子	ジョア	ゼリー
19	木	さつまい かれの煮つけ チンゲン菜の納豆和え ヨーグルト 牛乳 お菓子	ごはん	米 さつまい	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 白滝 ねぎ
				砂糖	かれい	生姜
					納豆	チンゲン菜 もやし
				お菓子	牛乳	
20	金	なめこうどん 大豆のかき揚げ 野菜の浅漬け バナナ 牛乳 かぼちゃのいとこ煮	なめこうどん	うどん	鶏肉 なんと	なめこ 干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	大豆 しらす 青のり	玉ねぎ
						きゃべつ きゅうり 人参
				砂糖	牛乳 小豆	バナナ かぼちゃ
21	土	野菜スープ ウインナー ブロッコリーソテー オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米		ピーマン 玉ねぎ 人参
				油	ウインナー	
				油	魚肉ソーセージ	ブロッコリー しめじ
				お菓子	牛乳	オレンジ
22	日					
23	月	八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 パイナップル 牛乳 さつまいフライ	ごはん	米 片栗粉	豆腐 なんと	ねぎ 生姜 干椎茸
				マヨネーズ	鮭	粉パセリ
				砂糖 油	さつまい揚げ	切干大根 人参
				さつまい 油	牛乳	パイナップル
24	火	チキンスープ エビカツ ポテトサラダ みかん 牛乳 ココアプリン	バターロール	バターロール ごま油	鶏肉	玉ねぎ 水菜
				油	エビカツ	
				じゃが芋 マヨネーズ	ハム	人参 きゅうり
				ココアプリン	牛乳	みかん
25	水	焼きそば 卵スープ チョコレギサラダ バナナ 牛乳 クリームたい焼き	焼きそば	蒸しラーメン 油	豚肉 青のり	きゃべつ 人参 ピーマン 玉ねぎ
					卵	水菜
				ごま油	のり	レタス きゅうり
				クリームたい焼き	牛乳	バナナ
26	木	根菜汁 鶏のさっぱり煮 小松菜のごま和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	鶏肉	
				すりごま 砂糖		小松菜 もやし
				お菓子	牛乳	キウイ
27	金	きゃべつの味噌汁 カニ風味卵焼き 大根の和え物 りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	きゃべつ
				砂糖 片栗粉	かにかま 卵	干椎茸 ねぎ
					削り節	大根 人参 きゅうり
				お菓子	牛乳	りんご
28	土	わかめの味噌汁 和風包み焼き 春雨炒め みかん 牛乳 お菓子	ごはん	米	わかめ 豆腐 味噌	ねぎ
					和風包み焼き	
				春雨 ごま油 ごま 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
				お菓子	牛乳	みかん
29	日			休 園		
30	月			休 園		
31	火			休 園		

※3日(火)、12日(木)、18日(水)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。