

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	ピビンパ井 なめこスープ 野菜サラダ みかん 牛乳 ヨーグルトムース	ピビンパ井	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 油 和風ごまドレッシング お菓子	チキンナゲット ツナ 牛乳	もやし えのき レタス きゅうり 人参 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 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 すりごま 砂糖	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	大根 白滝 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし みかん 黄桃・パイン缶 バナナ ゼリー レモン汁
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 油 ごま油 お菓子	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌 さば がごめ昆布 ちくわ ジョア	白菜 人参 椎茸 白滝 えのき ごぼう ねぎ きゅうり きゃべつ 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 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 油	ベーコン 牛乳 豚肉 卵 牛乳	きゃべつ 人参 パセリ 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ かぼちゃ
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 砂糖 油 砂糖 カステラ	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	小松菜 しめじ ねぎ 大根 人参 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 小麦粉 油 米	鶏肉 なんと わかめ しらす 青のり ヨーグルト ツナ	干椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜
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 マヨネーズ お菓子	味噌 ふのり 鮭 牛乳 削り節 牛乳	人参 パセリ 水菜 大根 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 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア ホットケーキMIX 油	岩のり 味噌 豆腐 はんぺん 卵 納豆 生クリーム 卵 牛乳	ねぎ 小松菜 もやし 人参 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 ごま油 和風ごまドレッシング お菓子	豚鶏ひき肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳 おやつ昆布(以上児)	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ブロッコリー もやし 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 ごま油 ごま 食パン	豚肉 卵 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 きゅうり バナナ ブルーベリージャム いちごジャム
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 片栗粉 油 すりごま マヨネーズ 砂糖 お菓子	鶏肉 生揚げ 味噌 鱈 ハム ひじき 牛乳	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ 生姜 小松菜 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 砂糖 フレンチドック 油	豆腐 味噌 鶏肉 しらす 牛乳	えのき しめじ 椎茸 ねぎ 白菜 人参 りんご

※9日(木)17日(金)28日(火)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。