

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	土	野菜スープ ウインナーソテー 人参とツナの和え物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		人参 玉ねぎ ピーマン
				油	ウインナー	
				和風ごまドレッシング	ツナ	人参 きゅうり コーン
				お菓子	牛乳	バナナ
2	日					
3	月	玉ねぎの味噌汁 大豆つくね チンゲン菜炒め パイナップル 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米	味噌	玉ねぎ しめじ
				パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
				ごま ごま油	かまぼこ	チンゲン菜 人参
				蒸しパン粉 黒砂糖	卵 牛乳	パイナップル
4	火	根菜汁 ほっけの煮つけ 春雨の和え物 オレンジ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	ほっけ	生姜
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし
				お菓子	牛乳 小魚	オレンジ
5	水	ポテトスープ エビカツ レタスサラダ バナナ お茶 たぬきおにぎり	クロワッサン	クロワッサン じゃが芋 バター	牛乳	玉ねぎ パセリ
				油	エビカツ	
				焙煎ごまドレッシング	ハム	レタス きゅうり 人参
				米 揚げ玉 ごま		バナナ
6	木	照り焼き丼 ほうれん草の味噌汁 大根サラダ りんご 牛乳 カステラ	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
					味噌 油揚げ	ほうれん草
				マヨネーズ	ツナ	大根 きゅうり
				カステラ	牛乳	りんご
7	金	スパゲティナポリタン かぶスープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 プリン	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター	豚肉 粉チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶
					鶏肉	かぶ
				コールスロードレッシング		きゃべつ きゅうり コーン
					牛乳 プリン	パイナップル
8	土	豆腐の味噌汁 ハンバーグ きゅうりのなめたけ和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌 わかめ 豆腐	ねぎ
				砂糖	ハンバーグ	大根
						きゅうり 人参 もやし なめ茸
				お菓子	牛乳	バナナ
9	日					
10	月	呉汁 鱈のレモン風味焼き 白菜のお浸し りんご 牛乳 カルピスポンチ	ごはん	米 じゃが芋 砂糖	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油	鱈	レモン汁
					削り節	白菜 人参
					牛乳 カルピス	りんご 洋梨・黄桃・パイン缶 ゼリー
11	火	建 国 記 念 の 日				
12	水	正油ラーメン しゅうまい 野菜スティック パイナップル 牛乳 フライドポテト	正油ラーメン	ラーメン	豚肉 なんと	ほうれん草 もやし コーン ねぎ
					しゅうまい	
				マヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
				油 フライドポテト	牛乳	パイナップル
13	木	チキンカレー わかめスープ コーンサラダ オレンジ ココア お菓子	チキンカレー	米 じゃが芋 小麦粉 カレールウ バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ
					わかめ	ねぎ
				和風ごまドレッシング	かにかま	コーン レタス
				ココア 砂糖 お菓子	牛乳	オレンジ
14	金	ウインナースープ ハートのコロッケ ほうれん草サラダ ヨーグルト 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米	ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン
				コロッケ 油		
				マヨネーズ	ツナ	ほうれん草 人参
					ヨーグルト	
15	土	白菜の味噌汁 和風オムレツ 野菜ソテー バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	白菜 しめじ
				油 砂糖 片栗粉	卵 牛乳	
				油 カレー粉	魚肉ソーセージ	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ
				お菓子	牛乳	バナナ

		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	日					
17	月	小松菜の味噌汁	ごはん	米	味噌	小松菜 玉ねぎ えのき
		赤魚の塩焼き		油	赤魚	
		ひじき炒め煮		砂糖 油	さつま揚げ ひじき	人参
		りんご				りんご
		牛乳 豆腐ドーナツ		ホットケーキMIX ごま 油 砂糖	牛乳 豆腐	
18	火	けんちん汁	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
		レバーの味噌照り		砂糖	豚レバー 味噌	生姜
		野菜のごま酢和え		砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	きゃべつ 人参 きゅうり
		いよかん				いよかん
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
19	水	きのご豆乳シチュー	バターロール	バターロール 油 小麦粉	豚肉 豆乳	しめじ エリンギ 椎茸 人参 玉ねぎ
		鶏肉のマムレード焼き		油	鶏肉	マムレード
		ポテトサラダ		じゃが芋 マヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
		パイナップル				パイナップル
		お茶 塩昆布おにぎり		米	塩昆布	
20	木	中華丼	中華丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 かまぼこ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜
		春雨スープ		春雨		ねぎ 椎茸
		もやしの和え物		ごま油 ごま	ささみ	もやし きゅうり
		りんご				りんご
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
21	金	きつねうどん	きつねうどん	うどん 砂糖	鶏肉 小揚げ なんと	干椎茸 ねぎ
		野菜のかき揚げ		小麦粉 油		玉ねぎ 人参 コーン
		きゃべつのお浸し			削り節	きゃべつ 人参
		キウイ				キウイ
		お茶 パナナヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	バナナ レーズン
22	土	もやしの味噌汁	ごはん	米	味噌	もやし には
		鮭のマヨネーズ焼き		マヨネーズ	鮭	パセリ
		高野豆腐の含め煮		砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
23	日	天 皇 誕 生 日				
24	月	振 替 休 日				
25	火	なめこの味噌汁	ごはん	米	豆腐 わかめ 味噌	なめこ
		すりみ焼き		油	鱈すり身 卵 味噌 青のり	ねぎ 人参 生姜 枝豆
		ほうれん草の納豆和え			納豆 がごめ昆布	ほうれん草 もやし
		りんご				りんご
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
26	水	焼きそば	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
		卵スープ			卵	ねぎ
		ごぼうとささみのサラダ		焙煎ごまドレッシング	ささみ	ごぼう 水菜
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 揚げパン(ココア)		パン 油 砂糖 ココア	牛乳	
27	木	大根の味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
		鶏肉の唐揚げ		片栗粉 油	鶏肉	生姜
		キャベツサラダ		マヨネーズ	ツナ	きゃべつ きゅうり 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)		お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
28	金	五目汁	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 白滝 椎茸 ねぎ
		さばの生姜煮		砂糖	さば	生姜
		ブロッコリーのごま和え		砂糖 すりごま		ブロッコリー もやし 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 いちごゼリー			牛乳	いちごゼリー

※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。

※6日(木)、13日(木)、20日(木)は、3.4.5歳児クラスの主食は必要ありません。