

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	けんちん汁 鱈の味噌焼き きゅうりとかにかまの酢の物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖 油 片栗粉	鱈 味噌	
				砂糖	かにかま	きゅうり きゃべつ
						バナナ
			お菓子	牛乳		
2	金	焼きそば なめこスープ 大根サラダ パイナップル 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 玉ねぎ ピーマン
				ごま油		なめこ ねぎ
				和風ごまドレッシング	ツナ	大根 きゅうり
						パイナップル
			クリームたい焼き	牛乳		
3	土	憲 法 記 念 日				
4	日	み ど り の 日				
5	月	こ ど も の 日				
6	火	振 替 休 日				
7	水	スパゲティミートソース 卵スープ きゃべつサラダ バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	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
					卵	ねぎ
				ごま油 ごま		きゃべつ きゅうり コーン
						バナナ
			ホットケーキMix ごま 油 砂糖	牛乳 豆腐		
8	木	ビビンバ わかめスープ ブロッコリーのツナ和え パイナップル お茶 フルーツヨーグルト	ビビンバ	米 油 ごま 砂糖 ごま油	豚・鶏ひき肉	ねぎ 生姜 もやし 人参 ほうれん草
					わかめ	ねぎ
					ツナ	ブロッコリー
						パイナップル
			砂糖	ヨーグルト	白桃・パイン・みかん缶	
9	金	じゃが芋の味噌汁 レバーの甘辛和え 小松菜の塩昆布和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					塩昆布	小松菜 人参 もやし
						キウイ
			お菓子	牛乳		
10	土	レタススープ オムレツ ささみと野菜のサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		レタス コーン 人参
				バター	卵 牛乳	
				和風ごまドレッシング	ささみ	大根 きゅうり
						オレンジ
			お菓子	牛乳		
11	日					
12	月	野菜汁 はんぺんフライ がごめ昆布の和え物 バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ
					はんぺん	粉パセリ
				ごま油	がごめ昆布 ちくわ	もやし きゅうり
						バナナ
			蒸しパン粉 ココア 砂糖	牛乳 卵		
13	火	カレーライス かぶスープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 バター カレールウ 小麦粉	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ
						かぶ コーン 粉パセリ
				コールスロードレッシング	ハム	きゃべつ きゅうり
						パイナップル
			お菓子	牛乳		
14	水	春雨スープ 鮭のマヨソースがけ アスパラとベーコンのソテー オレンジ お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール 春雨	かにかま	椎茸 ねぎ
				マヨネーズ	鮭 牛乳	粉パセリ
				油	ベーコン	アスパラ 黄ピーマン 人参
						オレンジ
			米			
15	木	かきたま汁 豚肉のソース炒め マカロニサラダ キウイ 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	卵 味噌	水菜
				油	豚肉	青・赤ピーマン もやし 玉ねぎ
				マカロニ マヨネーズ	ささみ	きゅうり
						キウイ
			お菓子	牛乳	レーズン	
16	金	わかめうどん 大豆のかき揚げ 白菜のおかか和え バナナ ジョア お菓子	わかめうどん	うどん	わかめ 鶏肉 なんと	干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	大豆 しらす 青のり	玉ねぎ
					削り節	白菜 人参
						バナナ
			お菓子	ジョア		
17	土	もやしの味噌汁 ごぼうのチャブチェ レタスとツナの中華サラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
				春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン
				ごま油	ツナ	レタス きゅうり
						オレンジ
			お菓子	牛乳		

		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	日					
19	月	豚汁	ごはん	米 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ ごぼう 白滝 ねぎ
		ほっけの煮付け		砂糖	ほっけ	生姜
		小松菜のごま和え		ごま 砂糖		小松菜 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 人参パンケーキ		ホットケーキMix 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	人参
20	火	すき焼き風丼	すき焼き風丼	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ 干椎茸 白滝 白菜
		ふの味噌汁		麩	味噌	ねぎ
		チンゲン菜のナムル		ごま油 ごま		チンゲン菜 人参 もやし
		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)	
21	水	コーンラーメン	コーンラーメン	ラーメン	豚肉 なんと わかめ	コーン ねぎ
		しゅうまい			しゅうまい	
		野菜の浅漬け				きゃべつ きゅうり 人参
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 シュガーバタートースト		食パン 砂糖 バター	牛乳	
22	木	八杯汁	ごはん	米 片栗粉	豆腐 なんと	干椎茸 ねぎ 生姜
		さばの塩焼き		油	さば	
		ブロッコリーとささみの和え物		焙煎ごまドレッシング	ささみ	ブロッコリー もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
23	金	大根と油揚げの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
		酢鶏		じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	
		春雨サラダ		春雨 和風ごまドレッシング	ハム	きゅうり もやし
		キウイ				キウイ
		牛乳 プリン			牛乳 プリン	
24	土	ほうれん草スープ	ごはん	米 ごま油		ほうれん草 しめじ
		ウインナーケチャップ			ウインナー	
		野菜とソーセージのソテー		油	魚肉ソーセージ	きゃべつ 人参 ピーマン
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
25	日					
26	月	玉ねぎと卵の味噌汁	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
		赤魚の照り焼き		砂糖 油	赤魚	生姜
		ひじききんぴら		砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう
		オレンジ				オレンジ
		お茶 にゅうめん		そうめん 揚げ玉 砂糖		ほうれん草
27	火	生揚げの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	えのき ねぎ
		豚肉のみぞれ煮		砂糖	豚肉	大根
		野菜のしらす和え			しらす	きゃべつ きゅうり 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
28	水	人参ポタージュ	クロワッサン	クロワッサン バター 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 粉パセリ
		ほきフライ		油	ほきフライ	
		アスパラとハムのサラダ		マヨネーズ	ハム	アスパラ コーン
		キウイ				キウイ
		牛乳 さつまバター		さつま芋 バター 砂糖	牛乳	
29	木	根菜汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
		鶏の照り焼き		油	鶏肉	生姜
		ほうれん草のなめ茸和え				ほうれん草 もやし なめ茸
		バナナ				バナナ
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
30	金	カレーうどん	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉	鶏肉 なんと 卵	玉ねぎ 干椎茸 ねぎ
		ソーセージのパセリ揚げ		小麦粉 油	魚肉ソーセージ	粉パセリ
		かぶの浅漬け				かぶ きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 ぶどうゼリー			牛乳	ぶどうゼリー
31	土	ふのりとじゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	
		肉豆腐		砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
		もやしのポン酢和え			削り節	もやし 水菜 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	

※8日(木)13日(火)20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。