

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	きのこ汁	ごはん	米	豆腐 味噌	椎茸 えのき しめじ ねぎ
		鱈の青のり揚げ		小麦粉 油	鱈 青のり	
		きゃべつのお浸し			削り節	きゃべつ 人参 もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 黒糖蒸しパン		蒸しパン粉 黒砂糖	牛乳 卵	
3	火	野菜麻婆丼	野菜麻婆丼	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚・鶏ひき肉 味噌	人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜
		チンゲン菜スープ		なると	チンゲン菜 コーン	
		きんぴらサラダ		砂糖 マヨネーズ ごま	ごぼう 人参	
		キウイ			キウイ	
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
4	水	スパゲティトマトソース	スパゲティトマトソース	スパゲティ 砂糖	ツナ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶
		わかめスープ		わかめ	ねぎ	
		レタスサラダ		ハム	レタス きゅうり	
		オレンジ			オレンジ	
		お茶 おにぎり(たぬき)		米 揚げ玉 ごま		
5	木	五目汁	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 白滝 人参 ねぎ
		和風包み焼き		和風包み焼き		
		アスパラのごまドレ和え		焙煎ごまドレッシング	かにかま	アスパラ 大根
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
6	金	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米 麩	味噌	ほうれん草 ねぎ
		レバーのケチャップ和え		片栗粉 砂糖	豚レバー	生姜
		もやしの和え物		砂糖 ごま油 ごま	竹輪	きゅうり もやし
		キウイ				キウイ
		牛乳 フレンチトースト		食パン バター 砂糖	牛乳 卵	
7	土	豆腐と水菜のスープ	ごはん	米 ごま油	豆腐	水菜
		オムレツ		バター	卵 牛乳	
		コーンサラダ		和風正油ごまドレッシング	ささみ	コーン きゃべつ きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
8	日					
9	月	むらくも汁	ごはん	米 片栗粉	卵 かまぼこ	人参 ねぎ
		さばの味噌煮		砂糖	さば 味噌	生姜
		三色ナムル		ごま油 ごま	ハム	もやし ほうれん草
		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 きな粉 豆腐	
10	火	コーンスープ	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
		ハンバーグ		パン粉	豚・鶏ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ
		さいころサラダ		じゃが芋 マヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
11	水	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	玉ねぎ 赤ピーマン エリンギ 生姜
		大根と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	大根	
		ブロッコリーのポン酢和え		削り節	ブロッコリー もやし 人参	
		パイナップル			パイナップル	
		牛乳 ピーチゼリー		牛乳	ゼリー	
12	木	きゃべつの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	きゃべつ 椎茸
		すりみ焼き		たらすりみ 卵 味噌	ねぎ 人参 生姜	
		小松菜の磯辺和え		のり	小松菜 もやし 人参	
		オレンジ			オレンジ	
		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)	
13	金	味噌ラーメン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油 砂糖	豚・鶏ひき肉 なると 味噌	もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ 生姜
		しゅうまい		しゅうまい		
		野菜スティック・トマト		マヨネーズ	味噌	大根 きゅうり トマト
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		牛乳 クレープ		クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ
14	土	運 動 会				
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	にら玉汁	ごはん	米	卵 味噌	にら
		高野豆腐のそぼろ煮		砂糖 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	生姜 人参 ごぼう 絹さや 白滝
		ひじきと春雨のサラダ		春雨 砂糖 ごま油	ひじき ハム	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 パンケーキ		ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	
17	火	白菜の味噌汁	ごはん	米	味噌	白菜 しめじ
		赤魚の竜田揚げ		片栗粉 油	赤魚	生姜
		切干大根の和え物		すりごま	塩昆布	切干大根 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
18	水	なめこうどん	なめこうどん	うどん	鶏肉 なんと	なめこ 干椎茸 ねぎ
		野菜のかき揚げ		小麦粉 油	卵	玉ねぎ 人参 ピーマン
		かぶの浅漬け				かぶ きゅうり
		パイナップル				パイナップル
		お茶 おにぎり(おかか)		米 ごま	削り節	
19	木	ドライカレー	ドライカレー	米 バター 小麦粉 カレールウ 油	豚・鶏ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン
		キャベツスープ				きゃべつ コーン
		水菜とじゃこのサラダ		砂糖 ごま ごま油	しらす 小揚げ	水菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
20	金	呉汁	ごはん	米 じゃが芋 砂糖	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ
		カレイの煮付け			カレイ	生姜
		れんこんきんぴら		砂糖 油	さつま揚げ	れんこん 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 カボチャプリン			牛乳 プリン	かぼちゃ
21	土	野菜スープ	ごはん	米 ごま油	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン
		ハムステーキ		油	ハムステーキ	
		ツナサラダ		ごま油	ツナ	大根 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
22	日					
23	月	麴の味噌汁	ごはん	米 麴	わかめ 味噌	玉ねぎ
		鶏肉のやわらか照り焼き		砂糖 油	鶏肉	
		小松菜の納豆和え			納豆	小松菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フライドポテト		フライドポテト 油	牛乳	
24	火	豆腐のすまし汁	ごはん	米	豆腐	干椎茸 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		野菜の味噌炒め		油	豚肉 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ
		バナナ				バナナ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
25	水	トマトと卵のスープ	クロワッサン	クロワッサン	卵	トマト 玉ねぎ 粉パセリ
		エビカツ		油	エビカツ	
		野菜サラダ		マヨネーズ	ハム	きゃべつ きゅうり 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 ヨーグルトムース		砂糖	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ブルーベリージャム
26	木	油揚げの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	えのき 白菜
		豚肉の生姜焼き		油	豚肉	玉ねぎ 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 人参 もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
27	金	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
		なめこスープ			なんと	なめこ ねぎ
		チンゲン菜ナムル		ごま油 ごま		チンゲン菜 人参 もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 きな粉パン		食パン 油 砂糖	牛乳 きな粉	
28	土	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	味噌	玉ねぎ しめじ
		鮭のマヨネーズ焼き		マヨネーズ	鮭	粉パセリ
		きゃべつの塩昆布和え			塩昆布	きゃべつ 人参 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
29	日					
30	月	もやしの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
		大豆つくね		パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
		白菜のなめ茸和え				白菜 人参 きゅうり なめ茸
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フレンチドック		油	牛乳 フレンチドック	

※3日(火)11日(水)19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。