

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	火	豚ごぼう汁 鱈のみそ焼き ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 人参 えのき 白滝 白菜 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油	鱈 味噌	ほうれん草 もやし
					削り節	バナナ
				お菓子	牛乳	
2	水	和風スパゲティ かぶスープ コールスローサラダ キウイ お茶 枝豆おにぎり	和風スパゲティ	スパゲティ バター	ツナ のり	しめじ ほうれん草 玉ねぎ
						かぶ コーン
				コールスロードレッシング	ハム	レタス きゅうり
				米 ごま		キウイ 枝豆
3	木	中華丼 にら玉スープ もやしの中華和え オレンジ 牛乳 レーズン お菓子	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
					卵	にら
				ごま油 ごま		もやし 水菜 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ レーズン
4	金	はんぺん汁 豚肉のバーベキュー焼き きゃべつの磯辺和え パイナップル お茶 そうめん	ごはん	米	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
				砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
					のり	きゃべつ 人参
				そうめん 揚げ玉		パイナップル ほうれん草
5	土	野菜スープ チキンナゲット マカロニサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米		人参 玉ねぎ ピーマン
				油	チキンゲット	
				マカロニ ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり
				お菓子	牛乳	バナナ
6	日					
7	月	夏野菜ドライカレー わかめスープ 小松菜のごま風味サラダ ヨーグルト 牛乳 お菓子	夏野菜ドライカレー	米 バター カレールウ 油	豚鶏ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 トマト なす ズッキーニ
					わかめ	ねぎ
				減塩ごまドレッシング	ハム	小松菜 コーン
				お菓子	牛乳	
8	火	根菜汁 カレイの唐揚げ 白菜のポン酢和え キウイ 牛乳 カルピスポンチ	ごはん	米	生揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				片栗粉 油	カレイ	生姜
					削り節	白菜 人参
					牛乳 カルピス	キウイ 白桃・みかん缶 バナナ ゼリー
9	水	ミネストローネ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ パイナップル 牛乳 フライドポテト	クロワッサン	クロワッサン マカロニ	ベーコン	ピーマン 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ トマト缶 パセリ
				小麦粉 バター	鮭	
				ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー 人参
				フライドポテト 油	牛乳	パイナップル
10	木	がごめ昆布のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き おくらの納豆和え オレンジ 牛乳 カステラ	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	オクラ 人参 きゅうり
					納豆	オレンジ
				カステラ	牛乳	
11	金	正油ラーメン 豆腐しゅうまい 野菜スティック バナナ 牛乳 いちごゼリー	正油ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	ほうれん草 もやし コーン ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
				ノンエッグマヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
					牛乳	バナナ いちごゼリー
12	土	豆腐の味噌汁 メンチカツ 大根とちくわのサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	わかめ 豆腐 味噌	ねぎ
				油	メンチカツ	
				和風正油ごまドレッシング	ちくわ	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ
13	日					
14	月	白菜の味噌汁 赤魚のさっぱり揚げ きゅうりの塩昆布和え オレンジ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米	かまぼこ 味噌	白菜 人参 白滝 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油 ごま油	赤魚	きゅうり かぶ 人参
					塩昆布	オレンジ
				ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 卵	
15	火	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の塩焼き ひじきと春雨の和え物 すいか 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	小松菜
				油	鶏肉	
				春雨 砂糖 ごま油	ハム ひじき	きゅうり もやし
				お菓子	牛乳 小魚	すいか

	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	水	冷やしうどん いんげんのかき揚げ もやしのナムル バナナ お茶 鮭おにぎり	冷やしうどん	うどん	かまぼこ	ほうれん草
				小麦粉 油	ちくわ	いんげん 人参 玉ねぎ
				ごま油 ごま		もやし 人参 きゅうり
				米	鮭	バナナ
17	木	えのきの味噌汁 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 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき 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 おやつ昆布(以上児)	パイナップル
18	金	ビビンバ丼 なめこと卵のスープ チョレギサラダ オレンジ 牛乳 プリン	ビビンバ丼	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
				ごま油	卵	なめこ
					のり	レタス きゅうり
					牛乳 プリン	オレンジ
19	土	チキンスープ ハンバーグ 小松菜の中華炒め キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	鶏肉	玉ねぎ 人参 パセリ
				油	ハンバーグ	
				ごま油		小松菜 えのき コーン
				お菓子	牛乳	キウイ
20	日					
21	月		海 の 日			
22	火	ふの味噌汁 ごぼうのチャブチェ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ	味噌	ねぎ
				春雨 砂糖 ごま ごま油 油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン ピーマン
				和風正油ごまドレッシング	ちくわ	ブロッコリー 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
23	水	きのごカレークリームスープ ハムステーキ 人参サラダ キウイ 牛乳 みかんゼリー	バターロール	バターロール カレールウ バター カレー粉	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ
					ハムステーキ	
				ノンエッグマヨネーズ	ツナ	人参 きゅうり
					牛乳	キウイ
		みかん缶 オレンジゼリー				
24	木	焼きそば 水菜と卵のスープ トマトとささみの和え物 すいか ジョア お菓子	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	卵	水菜
				ごま油	ささみ	トマト きゅうり
				お菓子	ジョア	すいか
25	金	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんの油炒め オレンジ お茶 とうもろこし	ごはん	米	わかめ 味噌	玉ねぎ
				油	鶏肉	生姜
				砂糖 油	さつま揚げ	いんげん 人参 白滝
						オレンジ
		とうもろこし				
26	土	大根の味噌汁 鱈のマヨソース きゃべつのごま和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
				ノンエッグマヨネーズ	鱈 牛乳	パセリ
				砂糖 すりごま		きゃべつ 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
27	日					
28	月	五目汁 酢鶏 大根とかにかまの和え物 オレンジ 牛乳 クリームたい焼き	ごはん	米	高野豆腐 味噌	きゃべつ 白滝 椎茸 えのき
				じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	
				和風正油ごまドレッシング	かにかま	大根 きゅうり
				クリームたい焼き	牛乳	オレンジ
29	火	春雨スープ 麻婆茄子 ブロッコリーとハムの中華サラダ パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 春雨	豚鶏ひき肉 味噌	ねぎ 椎茸
				砂糖 片栗粉 油 ごま油		なす 生姜 ねぎ 人参
				ごま油 ごま	ハム	ブロッコリー もやし
				お菓子	牛乳	パイナップル
30	水	塩ラーメン しゅうまい 白菜のなめ茸和え バナナ 牛乳 サンドイッチ(ジャム・チーズ)	塩ラーメン	ラーメン ふ ごま油	豚肉 なんと	ほうれん草 ねぎ
					しゅうまい	
						白菜 人参 なめ茸
				食パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ	バナナ
		いちごジャム				
31	木	かまぼこのすまし汁 さばの味噌煮 チンゲン菜炒め すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米	かまぼこ	えのき 絹さや
				砂糖	さば 味噌	生姜
				ごま油 ごま	豚肉	チンゲン菜 人参
				お菓子	牛乳	すいか

※3日(木)7日(月)18日(金)24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。