

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	金	焼きそば わかめスープ	焼きそば	蒸しラーメン 油	豚肉 青のり わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン
		ポイルウインナー			ウインナー	
		きゅうりスティック		ノンエッグマヨネーズ		きゅうり
		バナナ				オレンジ
		牛乳 ポテト		ポテト 油	牛乳	
		えのきスープ	ごはん	米 ごま油		えのき 玉ねぎ しめじ
		ハンバーグ		油	ハンバーグ	
		きゃべつとツナの和え物			ツナ	きゃべつ きゅうり
2	土	キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
3	日					
4	月	じゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	味噌	玉ねぎ
		豚肉のみぞれ煮		砂糖	豚肉	大根
		ほうれん草のしらす和え			しらす	ほうれん草 人参
		パイナップル				パイナップル
		お茶 バナナヨーグルト			ヨーグルト	バナナ
5	火	野菜汁	ごはん	米	豆腐 味噌	白菜 もやし 椎茸 ねぎ
		ほっけの生姜焼き		砂糖 油	ほっけ	生姜
		切干大根の煮物		砂糖 油	さつま揚げ	切干大根 人参
		すいか				すいか
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
6	水	人参ごはん	人参ごはん	米 ごま		人参
		わかめの味噌汁			わかめ 味噌	ねぎ
		高野豆腐の揚げ煮		片栗粉 油 砂糖	高野豆腐	ねぎ 生姜
		おくら和え物				オクラ 人参 もやし きゅうり
		キウイ				キウイ
		お茶 とうもろこし				とうもろこし
7	木	野菜スープ	バターロール	バターロール		きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン
		タンドリーチキン		油 カレールウ カレー粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	
		かぼちゃサラダ		ノンエッグマヨネーズ	卵 ハム 生クリーム	かぼちゃ きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
8	金	ラタトゥイユスパゲティ	ラタトゥイユスパゲティ	スパゲティ 砂糖	ウインナー	なす 玉ねぎ 黄ピーマン ズッキーニ トマト缶
		卵スープ			卵	ねぎ
		ごぼうのゴマ風味サラダ		減塩ゴマドレッシング	ささみ	ごぼう 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 ゼリー			牛乳	ゼリー
9	土	大根の味噌汁	ごはん	米	味噌	大根 しめじ
		コロッケ		コロッケ 油		
		ブロッコリーのごま和え		すりごま 砂糖		ブロッコリー 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
10	日					
11	月					
12	火	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
		和風包み焼き			和風包み焼き	
		きゅうりのなめ茸和え			ちくわ	きゅうり もやし なめ茸
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
13	水	ふの味噌汁	ごはん	米 ふ	味噌	えのき ねぎ
		なすと豚肉の味噌炒め		砂糖 片栗粉 油 ごま油	豚肉 味噌	なす きゃべつ 人参 ピーマン
		マカロニサラダ		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
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
14	木	ふのりの味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
		赤魚の塩焼き		油	赤魚	
		小松菜の納豆和え			納豆	小松菜 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
15	金	中華風コンスープ	ごはん	米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵	コーン ねぎ
		豚肉のパーベキュー焼き		砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
		きゃべつの和え物		ごま油	ちくわ	きゅうり きゃべつ
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
16	土	白菜スープ	ごはん	米 ごま油		白菜 しめじ
		鶏肉のママレード焼き		油	鶏肉	ママレード
		大根サラダ		ごま ごま油	ツナ	大根 きゅうり レモン汁
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		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
17	日					
18	月	もやしの味噌汁	ごはん	米	味噌	もやし えのき
		まさご揚げ		片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏ひき肉 しらす ひじき	人参
		春雨の和え物		春雨 和風正油ごまドレッシング	ハム	きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		お茶 そうめん		そうめん	カニ風味	ほうれん草
19	火	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
		かれのいの煮つけ		砂糖	かれい	生姜
		野菜の浅漬け				きゃべつ 人参 きゅうり
		すいか				すいか
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
20	水	きゃべつミルクスープ	クロワッサン	クロワッサン パター	ベーコン 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ
		エビカツ		油	エビカツ	
		ブロッコリー・トマト		ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー トマト
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 豆乳プリン			牛乳 豆乳プリン	
21	木	野菜麻婆豆腐丼	野菜麻婆豆腐丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌	人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜
		なめこスープ				なめこ こねぎ
		小松菜とじゃこのサラダ		和風正油ごまドレッシング	しらす 小揚げ	小松菜 人参
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
22	金	冷やし中華	冷やし中華	生ラーメン 油 ごま油	ハム 卵	きゅうり トマト
		しゅうまい			しゅうまい	
		バナナ				バナナ
		お茶 ツナマヨおにぎり		米 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	
23	土	きゃべつの味噌汁	ごはん	米	味噌	きゃべつ えのき
		肉じゃが		じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
		きゅうりのポン酢和え			削り節	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
24	日					
25	月	なすの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	なす
		鶏肉のケチャップ和え		砂糖 片栗粉 油	鶏肉	パセリ
		レタスの和風サラダ		砂糖 ごま	ちくわ 味噌	レタス きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 フルーツポンチ		砂糖	牛乳	白桃・黄桃缶 キウイ ゼリー レモン汁
26	火	夏野菜カレー	夏野菜カレー	米 カレールウ 油	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参
		レタススープ				レタス コーン
		野菜とささみのサラダ		ごま ごま油	ささみ	ほうれん草 もやし
		オレンジ				オレンジ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
27	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
		トマト卵スープ			卵	トマト 玉ねぎ
		ブロッコリーのツナ和え		和風正油ごまドレッシング	ツナ	ブロッコリー もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 ジャムサンド		食パン	牛乳	ブルーベリー・いちごジャム
28	木	八杯汁	ごはん	米 片栗粉	豆腐 なんと	干椎茸 ほうれん草 生姜
		豚肉の味噌焼き		砂糖 油	豚肉 味噌	玉ねぎ
		野菜のごま酢和え		砂糖 ごま ごま油	ちくわ	きゃべつ きゅうり 人参
		すいか				すいか
		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)	
29	金	にら玉味噌汁	ごはん	米	卵 味噌	にら
		豆腐ハンバーグ		パン粉 油	豆腐 豚鶏ひき肉	玉ねぎ
		大根の煮物		砂糖	さつま揚げ	大根 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 さつま芋フライ		油 さつま芋	牛乳	
30	土	チキンスープ	ごはん	米 ごま油	鶏肉	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ
		オムレツ			オムレツ	
		もやしの和え物		ごま ごま油	ちくわ	もやし きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
31	日					

※1日(金)6日(水)21日(木)26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。

