

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	水	きのこシチュー エビカツ レタスサラダ りんご お茶 たぬきおにぎり	バターロール	バターロール 小麦粉 バター 油 和風正油ごまドレッシング 米 揚げ玉 白ごま	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 エビカツ 	しめじ エリンギ 椎茸 人参 玉ねぎ レタス コーン 水菜 りんご
2	木	納豆ごはん わかめの味噌汁 味噌卵焼き 野菜のごま酢和え バナナ 牛乳 お菓子	納豆ごはん	米 油 砂糖 ごま油 ごま お菓子	納豆 わかめ 味噌 豚・鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳 ちくわ 牛乳	ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ
3	金	きつねうどん しらすのかき揚げ かぶの浅漬け キウイ 牛乳 カルピスポンチ	きつねうどん	うどん 砂糖 小麦粉 油 	小揚げ 豚肉 なんと しらす 青のり 牛乳 カルピス	干椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり キウイ 白桃缶 パイン缶 みかん缶 ゼリー
4	土	じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋 油 お菓子	味噌 豚肉 塩昆布 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 オレンジ
5	日					
6	月	春雨スープ うさぎハンバーグ マカロニサラダ バナナ 牛乳 人参プリッツ	ごはん 十五夜	米 春雨 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	 ハンバーグ ツナ 牛乳	椎茸 ねぎ 人参 きゅうり バナナ 人参 粉パセリ
7	火	小松菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 麴 油 砂糖 お菓子	味噌 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 おやつ昆布(以上児)	小松菜 えのき ごぼう 人参 れんこん 絹さや ヨーグルト
8	水	野菜ラーメン 肉しゅうまい 白菜のお浸し キウイ 牛乳 スマイルポテト	野菜ラーメン	茹でラーメン ごま油 スマイルポテト 油	豚肉 なんと 肉しゅうまい 削り節 牛乳	きゃべつ 人参 コーン もやし ねぎ 白菜 水菜 キウイ
9	木	生揚げの味噌汁 ほっけフライ 大根のボン酢和え パイナップル 牛乳 豆乳プリン	ごはん	米 小麦粉 パン粉 油 	生揚げ 味噌 ほっけ 削り節 牛乳 豆乳プリン	きゃべつ 大根 人参 きゅうり パイナップル
10	金	ドライカレー わかめスープ ほうれん草とじゃこのサラダ オレンジ 牛乳 レーズン お菓子	ドライカレー	米 小麦粉 バター 油 カレールウ 砂糖 ごま油 ごま お菓子	豚・鶏ひき肉 大豆 わかめ しらす 小揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ レーズン
11	土	玉ねぎスープ 中華風オムレツ 人参サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油 砂糖 片栗粉 和風正油ごまドレッシング お菓子	 オムレツ ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ 粉パセリ 人参 コーン きゅうり バナナ
12	日					
13	月	ス ポ ー ツ の 日				
14	火	がごめ昆布のすまし汁 さばの味噌煮 小松菜サラダ りんご ココア お菓子	ごはん	米 片栗粉 砂糖 減塩ゴマドレッシング ココア 砂糖 お菓子	がごめ昆布 卵 さば 味噌 ハム 牛乳	ねぎ 生姜 小松菜 人参 りんご
15	水	野菜スープ 鶏肉のケチャップ和え カボチャサラダ キウイ 牛乳 クレープ	クロワッサン	クロワッサン 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クレープシート	 鶏肉 ハム 卵 生クリーム 牛乳 ホイップ	きゃべつ 人参 ピーマン コーン かぼちゃ きゅうり キウイ バナナ
16	木	さつま汁 カレイの煮つけ ほうれん草のなめ茸和え パイナップル 牛乳 カステラ	ごはん	米 さつま芋 砂糖 カステラ	豚肉 豆腐 味噌 カレイ 牛乳	人参 大根 白滝 ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 パイナップル

		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	金	あんかけ焼きそば なめこスープ もやしとにらのナムル バナナ 牛乳 フレンチトースト	あんかけ焼きそば	蒸しラーメン 片栗粉 ごま油 ごま油 ごま 食パン 砂糖 バター	豚肉 かまぼこ 卵 ささみ 牛乳 卵	白菜 人参 玉ねぎ なめこ もやし にら バナナ
18	土	ふのりの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の磯辺和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋 砂糖 お菓子	ふのり 豆腐 味噌 豚肉 のり 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 人参 白滝 チンゲン菜 人参 キウイ
19	日					
20	月	鶏ごぼう汁 鱈の青のり揚げ 大根サラダ オレンジ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米 油 小麦粉 油 和風正油ごまドレッシング ホットケーキMix 油 砂糖	鶏肉 生揚げ 味噌 鱈 青のり かに風味 牛乳 ヨーグルト 卵	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ 大根 きゅうり オレンジ
21	火	けんちん汁 レバーの味噌照り ブロッコリーとツナの和え物 パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 減塩ゴマドレッシング お菓子	豆腐 油揚げ レバー 味噌 ツナ 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 パイナップル
22	水	スパゲティナポリタン 水菜と卵のスープ かに風味サラダ 梨 牛乳 ふかし芋	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター コールスロードレッシング さつま芋	豚肉 卵 カニ風味 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 水菜 レタス きゅうり コーン 梨
23	木	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 きゃべつのごま和え バナナ 牛乳 小魚 お菓子	すき焼き風丼	米 砂糖 白すりごま 砂糖 お菓子	豚肉 焼き豆腐 わかめ 味噌 牛乳 小魚	白菜 玉ねぎ 干椎茸 白滝 もやし きゃべつ 人参 バナナ
24	金	ほうれん草の味噌汁 メンチカツ 和風ポテトサラダ 柿 牛乳 オレンジゼリー	ごはん	米 油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ お菓子	味噌 メンチカツ ハム 削り節 牛乳	ほうれん草 えのき 人参 きゅうり 柿 オレンジゼリー
25	土	豆腐の味噌汁 和風包み焼き 野菜炒め りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米 油 お菓子	豆腐 味噌 和風包み焼き 魚肉ソーセージ 牛乳	ねぎ もやし 人参 ピーマン りんご
26	日					
27	月	石狩汁 コロッケ ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米 コロッケ 油 蒸しパン粉 黒砂糖	鮭 焼き豆腐 味噌 削り節 牛乳 卵	大根 人参 椎茸 ねぎ 白滝 ほうれん草 人参 バナナ
28	火	中華風コーンスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 春雨サラダ パイナップル ジョア お菓子	ごはん	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油 お菓子	豆腐 卵 鶏肉 ハム ジョア	コーン ねぎ きゅうり もやし パイナップル
29	水	スイートクリームシチュー ハムステーキ コールスローサラダ 梨 お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール さつま芋 小麦粉 バター コールスロードレッシング 米	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ハムステーキ レタス きゅうり 梨	玉ねぎ 人参 コーン
30	木	五目汁 赤魚のバター正油焼き ひじきの煮物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 バター 小麦粉 砂糖 油 お菓子	高野豆腐 味噌 赤魚 ひじき さつま揚げ 牛乳	白菜 人参 白滝 ねぎ 人参 オレンジ
31	金	カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ きゅうりの味噌漬け 柿 牛乳 ヨーグルトムース	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	卵 鶏肉 なんと 魚肉ソーセージ 味噌 牛乳 ヨーグルト ゼラチン 生クリーム	ねぎ 玉ねぎ 干椎茸 パセリ きゅうり 人参 柿 いちごジャム

※2日(木)10日(金)23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