

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	土	生揚げの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
		鱈の塩焼き		油	鱈	
		きゃべつの塩昆布和え			塩昆布	きゃべつ きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
2	日					
3	月	文 化 の 日				
4	火	親子丼	親子丼	米 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ 干椎茸
		かぶの味噌汁			油揚げ 味噌	かぶ ねぎ
		レタスのごま酢和え		砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	レタス きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
5	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
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		大根サラダ		ごま油	かにかま	大根 きゅうり
		柿				柿
		牛乳 サンドイッチ		食パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ	ジャム
6	木	和風ポトフ	ごはん	米 じゃが芋	豚肉	大根 人参 れんこん ごぼう 生姜
		ほきフライ		油	ほきフライ	
		チンゲン菜のごまマヨ和え		すりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム	チンゲン菜 人参
		パイナップル				パイナップル
		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)	
7	金	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米 麩	味噌	ほうれん草 ねぎ
		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 なめ茸
		りんご				りんご
		牛乳 フルーツポンチ		砂糖	牛乳	白桃・みかん・パイン缶 ゼリー バナナ レモン汁
8	土	豆腐スープ	ごはん	米 ごま油	豆腐	人参 えのき
		チキンナゲット		油	チキンナゲット	
		ツナサラダ		和風正油ごまドレッシング	ツナ	レタス きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
9	日					
10	月	じゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
		鶏肉のみぞれ煮		砂糖	鶏肉	大根
		ブロッコリー炒め		油	ベーコン	ブロッコリー エリンギ 黄ピーマン
		柿				柿
		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
11	火	小松菜の味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	小松菜 しめじ
		レバーの甘辛和え		片栗粉 油 砂糖 ごま	レバー	
		ごぼうのごま風味サラダ		減塩ゴマドレッシング	ハム	ごぼう 人参
		りんご				りんご
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
12	水	きゃべつスープ	バターロール	バターロール	ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ コーン パセリ
		鮭のムニエル		小麦粉 バター	鮭	
		さつま芋サラダ		さつま芋 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ハム 生クリーム	人参 きゅうり
		みかん				みかん
		お茶 おかかおにぎり		米 ごま	削り節	
13	木	野菜麻婆丼	野菜麻婆丼	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌	人参 にら ねぎ 干椎茸 生姜
		春雨スープ		春雨 ごま油	かにかま	水菜
		きゅうりの中華和え		ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり コーン
		バナナ				バナナ
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
14	金	五目ラーメン	五目ラーメン	ラーメン 片栗粉 ごま油	豚肉 なんと	白菜 チンゲン菜 ねぎ 人参
		しゅうまい			しゅうまい	
		野菜スティック		ノンエッグマヨネーズ	味噌	大根 人参 きゅうり
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 豆腐ドーナツ		ホットケーキMix ごま 油 砂糖	牛乳 豆腐	
15	土	お遊戯会				
16	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
17	月	はんぺん汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え パイナップル 牛乳 フレンチドック	ごはん	米	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
				油	鶏肉	生姜
					納豆	ほうれん草 人参
						パイナップル
				フレンチドック 油	牛乳	
18	火	きのこ汁 さばの生姜煮 小松菜とひじきのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	白菜 しめじ えのき 椎茸 ねぎ
				砂糖	さば	生姜
				すりごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ひじき ハム	小松菜
						バナナ
				お菓子	牛乳	
19	水	クリームスパゲティ かぶスープ レタスサラダ みかん 牛乳 豆乳プリン	クリームスパゲティ	スパゲティ バター 小麦粉	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ エリンギ ほうれん草
						かぶ ねぎ コーン
				ごま油 ごま	ツナ	レタス 人参 レモン汁
						みかん
					牛乳 プリン	
20	木	カレーライス 卵スープ ブロッコリーサラダ キウイ 牛乳 小魚 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
					卵	ねぎ
				コールスロートレッシング	かにかま	ブロッコリー コーン
						キウイ
				お菓子	牛乳 小魚	
21	金	呉汁 かれいのから揚げ もやしのナムル りんご 牛乳 プレーン蒸しパン	ごはん	米 じゃが芋 砂糖	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ
				片栗粉 油	かれい	生姜
				ごま油 ごま	ささみ	もやし きゅうり
						りんご
				蒸しパン粉 砂糖	牛乳 卵	
22	土	高野豆腐の味噌汁 豚肉のバーベキュー焼き 白菜のお浸し オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	椎茸 ねぎ
				油 砂糖	豚肉	玉ねぎ
					削り節	白菜 人参
						オレンジ
				お菓子	牛乳	
23	日	勤 労 感 謝 の 日				
24	月	振 替 休 日				
25	火	大根の味噌汁 すりみ焼き 小松菜のごま和え パイナップル ジョア お菓子	ごはん	米	わかめ 味噌	大根
				油	すりみ ひじき 卵 味噌	コーン 生姜
				砂糖 すりごま		小松菜 人参
						パイナップル
				お菓子	ジョア	
26	水	きのこカレークリームスープ コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ りんご お茶 塩昆布おにぎり	バターロール	バターロール カレールウ バター	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ きゃべつ 玉ねぎ エリンギ
				コロッケ 油		
				ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ブロッコリー 人参
						りんご
				米	塩昆布	
27	木	十菜汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ みかん 牛乳 カステラ	ごはん	米	鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌	白菜 人参 ごぼう 椎茸 えのき ねぎ 白滝
				砂糖	赤魚	生姜
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし きゅうり
						みかん
				カステラ	牛乳	
28	金	焼きそば なめこスープ 水菜とじゃこのサラダ キウイ 牛乳 フライドポテト	焼きそば	蒸しラーメン 油	豚肉 青のり	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン
						なめこ ねぎ
				ごま油 ごま 砂糖	しらす 小揚げ	水菜 人参
						キウイ
				フライドポテト 油	牛乳	
29	土	もやしの味噌汁 肉豆腐 きゃべつの磯辺和え りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	もやし しめじ
				砂糖	焼き豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 白滝
					のり	きゃべつ 人参
						りんご
				お菓子	牛乳	
30	日					

日(火)13日(木)20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。