

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 鰯の塩焼き きやべつの塩昆布和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
				油	鰯	
					塩昆布	きやべつ きゅうり
						キウイ
				お菓子	牛乳	
2 日						
3 月				文化の日		
4 火		親子丼 かぶの味噌汁 レタスのごま酢和え オレンジ 牛乳 お菓子	親子丼	米 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ 干椎茸
					油揚げ 味噌	かぶ ねぎ
				砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	レタス きゅうり 人参
						オレンジ
				お菓子	牛乳	
5 水		焼きそば わかめスープ 大根サラダ 柿 牛乳 サンドイッチ	焼きそば	蒸しラーメン 油	豚肉 青のり	きやべつ 人参 玉ねぎ ピーマン
					わかめ	ねぎ
				ごま油	かにかま	大根 きゅうり
				食パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ	柿 ジャム
6 木		和風ポトフ ほきフライ チンゲン菜のごママヨ和え パインアップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 じゃが芋	豚肉	大根 人参 れんこん ごぼう 生姜
				油	ほきフライ	
				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
						パインアップル
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
7 金		ほうれん草の味噌汁 大豆つくね 白菜のなめ茸和え りんご 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米 麺	味噌	ほうれん草 ねぎ
				パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
						白菜 人参 なめ茸
						りんご
				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 チキンナゲット ツナサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	人参 えのき
				油	チキンナゲット	
				和風正油ごまドレッシング	ツナ	レタス きゅうり
						バナナ
				お菓子	牛乳	
9 日						
10 月		じゃが芋の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリー炒め 柿 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
				砂糖	鶏肉	大根
				油	ベーコン	ブロッコリー エリンギ 黄ピーマン
						柿
				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 レバーの甘辛和え ごぼうのごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	小松菜 しめじ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	レバー	
				減塩ゴマドレッシング	ハム	ごぼう 人参
						りんご
				お菓子	牛乳	
12 水		きやべつスープ 鮭のムニエル さつま芋サラダ みかん お茶 おかかおにぎり	バターロール	バターロール	ベーコン	きやべつ 玉ねぎ コーン パセリ
				小麦粉 バター	鮭	
				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
				米 ごま	削り節	
13 木		野菜麻婆丼 春雨スープ きゅうりの中華和え バナナ 牛乳 レーズン お菓子	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 ごま油	かにかま	水菜
				ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり コーン
						バナナ
				お菓子	牛乳	レーズン
14 金		五目ラーメン しゅうまい 野菜スティック ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	五目ラーメン	ラーメン 片栗粉 ごま油	豚肉 なると	白菜 チンゲン菜 ねぎ 人参
					しゅうまい	
				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	
				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	
				コールスロードレッシング	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	吳汁 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	
				お菓子	牛乳	オレンジ	
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	きのこカレーブルーミングスープ 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 きやべつ 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	きやべつ 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 きやべつの磯辺和え 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	きやべつ 人参	
				お菓子	牛乳	りんご	
30	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。