

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	月	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
		鶏肉の唐揚げ		片栗粉 油	鶏肉	生姜
		チンゲン菜の納豆和え			がごめ昆布 納豆	チンゲン菜 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 ワッフル		ワッフル	牛乳	
2	火	じゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	わかめ 味噌	
		鮭のマヨソース		ノンエッグマヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
		切干大根の煮物		砂糖 ごま 油	さつま揚げ	切干大根 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
3	水	かぼちゃポタージュ	バターロール	バターロール バター 小麦粉	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ
		ナゲット		油	チキンナゲット	
		ブロッコリーとツナのサラダ		コールスロードレッシング	ツナ	ブロッコリー 人参 もやし
		オレンジ				オレンジ
		お茶 おかかおにぎり		米 ごま	削り節	
4	木	そぼろ丼	そぼろ丼	米 砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉	生姜 絹さや
		小松菜の味噌汁			豆腐 味噌	小松菜
		もやしのポン酢和え			削り節	もやし 人参 水菜
		キウイ				キウイ
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
5	金	カレーうどん	カレーうどん	うどん カレールウ カレー粉 片栗粉	鶏肉 なんと 卵	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
		かぼちゃの天ぷら		小麦粉 油		かぼちゃ
		野菜の浅漬け				きゃべつ きゅうり 人参
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 黒糖パン		黒糖パン	牛乳	
6	土	えのきの味噌汁	ごはん	米	味噌	えのき 玉ねぎ
		高野豆腐の含め煮		砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう れんこん
		白菜のしらす和え			しらす	白菜 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
7	日					
8	月	根菜汁	ごはん	米	豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
		赤魚の煮つけ		砂糖	赤魚	生姜
		春雨炒め		春雨 砂糖 ごま	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
		キウイ				キウイ
		牛乳 フライドポテト		フライドポテト 油	牛乳	
9	火	チンゲン菜スープ	ごはん	米	豆腐	チンゲン菜 コーン
		チンジャオロース		砂糖 片栗粉 油	豚肉	ピーマン 赤ピーマン エリンギ
		野菜のナムル		ごま		きゃべつ きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
10	水	茄子のミートソーススパゲティ	茄子のミートソース スパゲティ	スパゲティ	豚鶏ひき肉 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		かに風味サラダ		和風正油ごまドレッシング	かにかま	大根 水菜
		キウイ				キウイ
		お茶 フルーツヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	みかん缶 バナナ
11	木	十菜汁	ごはん	米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 白滝 椎茸 玉ねぎ えのき ねぎ
		さばの生姜煮		砂糖	さば	生姜
		小松菜のなめ茸和え				小松菜 もやし なめ茸
		バナナ				バナナ
		ココア お菓子		お菓子 砂糖 ココア	牛乳	
12	金	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ
		もやしの味噌汁			油揚げ 味噌	もやし
		ブロッコリーのカレーマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ カレー粉	ちくわ	ブロッコリー 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 かぼちゃプリン			牛乳 プリン	かぼちゃ
13	土	かぶスープ	ごはん	米 ごま油		かぶ 人参
		ハムステーキ			ハム	
		ごぼうとささみのサラダ		減塩ゴマドレッシング	ささみ	ごぼう 水菜
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
14	日					
15	月	敬 老 の 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
16	火	大根の味噌汁 すりみ焼き ほうれん草のごま和え キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
				油	鱈すり身 卵 味噌	枝豆 人参 生姜
				砂糖 すりごま		ほうれん草 人参 もやし
						キウイ
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
17	水	ペイザンヌスープ 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	クロワッサン	クロワッサン	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ パセリ
				砂糖 油	鶏肉	玉ねぎ トマト缶
				コールスロードレッシング		きゃべつ きゅうり コーン
						オレンジ
					牛乳	ぶどうゼリー
18	木	豆腐とわかめの味噌汁 ごぼうのチャプチェ もやしの和え物 バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	米	豆腐 わかめ 味噌	
				春雨 砂糖 ごま 油 ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン ピーマン
				ごま油	ハム	もやし きゅうり
						バナナ
				カステラ	牛乳	
19	金	豆腐のすまし汁 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 野菜の味噌炒め バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐	ほうれん草
				砂糖	鶏肉	大根
				油	味噌	きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ
						バナナ
				お菓子	牛乳	
20	土	ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
				砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
				砂糖	わかめ ちくわ	きゅうり
						バナナ
				お菓子	牛乳	
21	日					
22	月	なめこの味噌汁 ほきフライ ポテトサラダ オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	なめこ
				油	ほき	
				じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
						オレンジ
				お菓子	ジョア	
23	火	秋 分 の 日				
24	水	焼きそば 卵スープ 大根サラダ バナナ 牛乳 パンケーキ	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
					卵	ねぎ
				和風正油ごまドレッシング	ハム	大根 きゅうり
						バナナ
				ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 生クリーム 卵	
25	木	きのこ汁 ほっけの塩焼き 白菜のおかか和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 玉ねぎ
				油	ほっけ	
					削り節	白菜 人参
						キウイ
				お菓子	牛乳	
26	金	なすとひき肉のカレー もやしスープ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳 ピーチゼリー	なすとひき肉のカレー	米 油 カレールウ	豚鶏ひき肉	玉ねぎ 舞茸 なす トマト缶 生姜
				ごま油 ごま		もやし えのき
				ノンエッグマヨネーズ	卵	ブロッコリー 人参 コーン
						オレンジ
					牛乳	ピーチゼリー
27	土	玉ねぎスープ ボイルウインナー きゅうりの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐	玉ねぎ
					ウインナー	
				和風正油ごまドレッシング	ちくわ	きゅうり 人参 大根
						キウイ
				お菓子	牛乳	
28	日					
29	月	きゃべつの味噌汁 鮭の竜田揚げ もやしの中華和え オレンジ 牛乳 味噌蒸しパン	ごはん	米	油揚げ 味噌	きゃべつ
				油	鮭	
				ごま ごま油	ハム	きゅうり もやし コーン
						オレンジ
				蒸しパン粉 砂糖	卵 牛乳 味噌	
30	火	味噌ラーメン しゅうまい 野菜スティック キウイ 牛乳 揚げパン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油 砂糖	豚鶏ひき肉 なんと 味噌	もやし 人参 ピーマン ねぎ
					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
						キウイ
				バンズ 砂糖 油	牛乳	

※4日(木)12日(金)26日(金)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