

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 | 野菜汁            | ごはん         | 米                  | 味噌              | 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ       |
|    |   | ほっけの塩焼き        |             | 油                  | ほっけ             |                       |
|    |   | ひじきの煮物         |             | 砂糖 油               | ひじき さつま揚げ       | 人参                    |
|    |   | パイナップル         |             |                    |                 | パイナップル                |
|    |   | 牛乳 クレープ        |             | クレープシート            | 牛乳 ホイップ         | バナナ                   |
| 2  | 火 | 中華風コーンスープ      | ごはん         | 米 ごま油 片栗粉          | 豆腐 卵            | コーン ねぎ                |
|    |   | レバーのケチャップ和え    |             | 片栗粉 油 砂糖           | 豚レバー            | 生姜                    |
|    |   | 野菜の塩昆布和え       |             |                    | 塩昆布             | 大根 人参 きゅうり            |
|    |   | バナナ            |             |                    |                 | バナナ                   |
|    |   | 牛乳 レーズン お菓子    |             | お菓子                | 牛乳              | レーズン                  |
| 3  | 水 | スパゲティミートソース    | スパゲティミートソース | スパゲティ              | 豚・鶏ひき肉 大豆       | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶      |
|    |   | わかめスープ         |             |                    | わかめ             | ねぎ                    |
|    |   | コールスローサラダ      |             | コールスロードレッシング       |                 | きゃべつ コーン きゅうり         |
|    |   | りんご            |             |                    |                 | りんご                   |
|    |   | 牛乳 シュガーバタートースト |             | 食パン バター 砂糖         | 牛乳              |                       |
| 4  | 木 | けんちん汁          | ごはん         | 米                  | 豆腐 油揚げ          | 大根 人参 ごぼう ねぎ          |
|    |   | さばの味噌煮         |             | 砂糖                 | さば 味噌           | 生姜                    |
|    |   | 小松菜のなめ茸和え      |             |                    |                 | 小松菜 もやし なめ茸           |
|    |   | みかん            |             |                    |                 | みかん                   |
|    |   | 牛乳 お菓子         |             | お菓子                | 牛乳              |                       |
| 5  | 金 | そぼろ丼           | そぼろ丼        | 米 砂糖 油             | 豚・鶏ひき肉 卵        | 生姜 ほうれん草              |
|    |   | じゃが芋の味噌汁       |             | じゃが芋               | 味噌              | 玉ねぎ                   |
|    |   | きゅうりのごま酢和え     |             | 砂糖 ごま油 ごま          | ちくわ             | きゅうり 人参               |
|    |   | オレンジ           |             |                    |                 | オレンジ                  |
|    |   | 牛乳 カルピスゼリー     |             |                    | 牛乳 カルピス ゼラチン    |                       |
| 6  | 土 | 白菜の味噌汁         | ごはん         | 米                  | 味噌              | 白菜 しめじ                |
|    |   | 鶏肉のママレード焼き     |             | 油                  | 鶏肉              | ママレード                 |
|    |   | レタスとコーンのサラダ    |             | 和風正油ごまドレッシング       | 魚肉ソーセージ         | レタス コーン きゅうり          |
|    |   | キウイ            |             |                    |                 | キウイ                   |
|    |   | 牛乳 お菓子         |             | お菓子                | 牛乳              |                       |
| 7  | 日 |                |             |                    |                 |                       |
| 8  | 月 | 大根の味噌汁         | ごはん         | 米                  | わかめ 味噌          | 大根                    |
|    |   | 豚肉の生姜焼き        |             | 油                  | 豚肉              | 玉ねぎ 生姜                |
|    |   | ブロッコリーのポン酢和え   |             |                    | 削り節             | ブロッコリー もやし            |
|    |   | バナナ            |             |                    |                 | バナナ                   |
|    |   | 牛乳 きな粉ドーナツ     |             | ホットケーキMix 油 砂糖     | 牛乳 豆腐 きな粉       |                       |
| 9  | 火 | ほうれん草の味噌汁      | ごはん         | 米                  | 生揚げ 味噌          | ほうれん草 えのき             |
|    |   | 赤魚のレモン風味焼き     |             | 油 砂糖 片栗粉           | 赤魚              | レモン汁                  |
|    |   | 上州きんぴら         |             | 油 砂糖               | さつま揚げ           | ごぼう れんこん 人参 白滝        |
|    |   | パイナップル         |             |                    |                 | パイナップル                |
|    |   | 牛乳 カステラ        |             | カステラ               | 牛乳              |                       |
| 10 | 水 | パンブキンシチュー      | クロワッサン      | クロワッサン バター 小麦粉     | 牛乳 脱脂粉乳         | かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参       |
|    |   | 鶏のから揚げ         |             | 油 片栗粉              | 鶏肉              | 生姜                    |
|    |   | きゃべつサラダ        |             | ノンエッグマヨネーズ         | ハム              | きゃべつ きゅうり             |
|    |   | みかん            |             |                    |                 | みかん                   |
|    |   | お茶 フルーツヨーグルト   |             | 砂糖                 | ヨーグルト           | 白桃・みかん・パイン缶 バナナ       |
| 11 | 木 | 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 生姜     |
|    |   | ふの味噌汁          |             | 麩                  | 味噌              | ねぎ                    |
|    |   | 小松菜とひじきの和え物    |             | ノンエッグマヨネーズ 砂糖 すりごま | ひじき ハム          | 小松菜                   |
|    |   | りんご            |             |                    |                 | りんご                   |
|    |   | 牛乳 小魚 お菓子      |             | お菓子                | 牛乳 小魚           |                       |
| 12 | 金 | 味噌ラーメン         | 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 玉ねぎ ピーマン ねぎ 生姜 |
|    |   | しゅうまい          |             |                    | しゅうまい           |                       |
|    |   | 白菜のお浸し         |             |                    | 削り節             | 白菜 水菜                 |
|    |   | オレンジ           |             |                    |                 | オレンジ                  |
|    |   | 牛乳 ふかし芋        |             | さつま芋               | 牛乳              |                       |
| 13 | 土 | なめこの味噌汁        | ごはん         | 米                  | 味噌              | なめこ 大根 ねぎ             |
|    |   | 高野豆腐の卵とじ       |             | 砂糖                 | 高野豆腐 豚肉 卵       | 人参 ごぼう れんこん           |
|    |   | もやしとツナの和え物     |             | 砂糖 ごま油 ごま          | ツナ              | きゅうり 人参 もやし           |
|    |   | バナナ            |             |                    |                 | バナナ                   |
|    |   | 牛乳 お菓子         |             | お菓子                | 牛乳              |                       |
| 14 | 日 |                |             |                    |                 |                       |
| 15 | 月 | 玉ねぎの味噌汁        | ごはん         | 米                  | 油揚げ 味噌          | 玉ねぎ しめじ               |
|    |   | まさご揚げ          |             | 片栗粉 砂糖 油           | 豆腐 ひじき しらす 鶏ひき肉 |                       |
|    |   | ごぼうと水菜のサラダ     |             | 減塩ごまドレッシング         | ハム              | ごぼう 人参 水菜             |
|    |   | りんご            |             |                    |                 | りんご                   |
|    |   | 牛乳 黒糖パンケーキ     |             | ホットケーキMix 黒砂糖 油    | 牛乳 脱脂粉乳         |                       |

|    |   | 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     |
|----|---|------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| 16 | 火 | がごめ昆布のすまし汁<br>鶏のごま味噌焼き<br>レタスの和風サラダ<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子          | ごはん    | 米 片栗粉                | がごめ昆布 卵       | ねぎ               |
|    |   |                                                                  |        | すりごま 砂糖 油            | 鶏肉 味噌         |                  |
|    |   |                                                                  |        | 砂糖 ごま                | ちくわ 味噌        | レタス きゅうり         |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | パイナップル           |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳            |                  |
| 17 | 水 | チキンと玉ねぎのスープ<br>エビカツ<br>ポテトサラダ<br>みかん<br>牛乳 豆乳プリン                 | バターロール | バターロール ごま油           | 鶏肉            | 玉ねぎ 水菜           |
|    |   |                                                                  |        | 油                    | エビカツ          |                  |
|    |   |                                                                  |        | じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ      | ハム            | 人参 きゅうり          |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | みかん              |
|    |   |                                                                  |        |                      | 牛乳 豆乳 プリン     |                  |
| 18 | 木 | さつま汁<br>かれいの煮つけ<br>チンゲン菜の納豆和え<br>ヨーグルト<br>牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)      | ごはん    | 米 さつま芋               | 豚肉 豆腐 味噌      | 人参 大根 白滝 ねぎ      |
|    |   |                                                                  |        | 砂糖                   | かれい           | 生姜               |
|    |   |                                                                  |        |                      | 納豆            | チンゲン菜 もやし        |
|    |   |                                                                  |        |                      | ヨーグルト         |                  |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳 おやつ昆布(以上児) |                  |
| 19 | 金 | なめこうどん<br>大豆のかき揚げ<br>野菜の浅漬け<br>バナナ<br>お茶 きつねおにぎり                 | なめこうどん | うどん                  | 鶏肉 なんと        | なめこ 干椎茸 ねぎ       |
|    |   |                                                                  |        | 小麦粉 油                | 大豆 しらす 青のり    | 玉ねぎ              |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | きゃべつ きゅうり 人参     |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | バナナ              |
|    |   |                                                                  |        | 米 砂糖 ごま              | 小揚げ           |                  |
| 20 | 土 | 野菜スープ<br>ウインナー<br>ブロッコリーソテー<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子                    | ごはん    | 米                    |               | ピーマン 玉ねぎ 人参      |
|    |   |                                                                  |        | 油                    | ウインナー         |                  |
|    |   |                                                                  |        | 油                    | ツナ            | ブロッコリー しめじ       |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | オレンジ             |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳            |                  |
| 21 | 日 |                                                                  |        |                      |               |                  |
| 22 | 月 | 八杯汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>パイナップル<br>牛乳 かぼちゃのいとこ煮           | ごはん    | 米 片栗粉                | 豆腐            | ねぎ 生姜 干椎茸        |
|    |   |                                                                  |        | ノンエッグマヨネーズ           | 鮭             | 粉パセリ             |
|    |   |                                                                  |        | 砂糖 油                 | さつま揚げ         | 切干大根 人参          |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | パイナップル           |
|    |   |                                                                  |        | 小豆 砂糖                | 牛乳            | かぼちゃ             |
| 23 | 火 | 焼きそば<br>卵スープ<br>チョレギサラダ<br>バナナ<br>牛乳 クリームたい焼き                    | 焼きそば   | 蒸しラーメン 油             | 豚肉 青のり        | きゃべつ 人参 ピーマン 玉ねぎ |
|    |   |                                                                  |        |                      | 卵             | 水菜               |
|    |   |                                                                  |        | ごま油                  | のり            | レタス きゅうり         |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | バナナ              |
|    |   |                                                                  |        | クリームたい焼き             | 牛乳            |                  |
| 24 | 水 | カレーライス<br>もやしスープ<br>もみのきハンバーグ<br>ほうれん草ナムル<br>クラッシュゼリー<br>ジョア お菓子 | カレーライス | 米 じゃが芋 バター 小麦粉 カレールウ | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳    | 人参 玉ねぎ           |
|    |   |                                                                  |        | ごま油                  |               | もやし コーン          |
|    |   |                                                                  |        | 油                    | ハンバーグ         |                  |
|    |   |                                                                  |        | ごま油 ごま               |               | ほうれん草 人参         |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | ゼリー              |
| 25 | 木 | 根菜汁<br>鶏のさっぱり煮<br>小松菜のごま和え<br>キウイ<br>牛乳 お菓子                      | ごはん    | 米                    | 油揚げ 味噌        | 大根 人参 ごぼう ねぎ     |
|    |   |                                                                  |        | 砂糖                   | 鶏肉            |                  |
|    |   |                                                                  |        | すりごま 砂糖              |               | 小松菜 もやし          |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | キウイ              |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳            |                  |
| 26 | 金 | きゃべつの味噌汁<br>カニ風味卵焼き<br>大根の和え物<br>りんご<br>牛乳 お菓子                   | ごはん    | 米                    | 生揚げ 味噌        | きゃべつ             |
|    |   |                                                                  |        | 砂糖 片栗粉               | かにかま 卵        | 干椎茸 ねぎ           |
|    |   |                                                                  |        |                      | 削り節           | 大根 人参 きゅうり       |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | りんご              |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳            |                  |
| 27 | 土 | わかめの味噌汁<br>和風包み焼き<br>春雨炒め<br>みかん<br>牛乳 お菓子                       | ごはん    | 米                    | わかめ 高野豆腐 味噌   | ねぎ               |
|    |   |                                                                  |        |                      | 和風包み焼き        |                  |
|    |   |                                                                  |        | 春雨 ごま油 ごま 砂糖 油       | 豚肉            | 人参 玉ねぎ ピーマン      |
|    |   |                                                                  |        |                      |               | みかん              |
|    |   |                                                                  |        | お菓子                  | 牛乳            |                  |
| 28 | 日 |                                                                  |        |                      |               |                  |
| 29 | 月 | 休 園                                                              |        |                      |               |                  |
| 30 | 火 | 休 園                                                              |        |                      |               |                  |
| 31 | 水 | 休 園                                                              |        |                      |               |                  |

※5日(金)11日(木)19日(金)24日(水)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。