

# 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	玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 野菜のごま酢和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	玉ねぎ
				片栗粉 油	鶏肉	生姜
				砂糖 ごま ごま油	ちくわ	きゃべつ きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
2	木	<b>チキンカレー</b> 卵スープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 お菓子	チキンカレー	米 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ	鶏肉 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	ツナ	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳	パイナップル
3	金	なめこうどん しらすのかき揚げ きゅうりの味噌漬け バナナ 牛乳 豆乳プリン	なめこうどん	うどん	鶏肉 なた	なめこ 干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	しらす 青のり	玉ねぎ 人参
				砂糖	味噌	きゅうり 人参
					牛乳 豆乳プリン	バナナ
4	土	高野豆腐の味噌汁 肉じゃが 白菜のお浸し キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	小松菜
				じゃが芋 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
					削り節	白菜 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
5 日						
6	月	鶏ごぼう汁 赤魚レモン風味焼き ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 人参プリッツ	ごはん	米 油	鶏肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油	赤魚	レモン汁
				すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参
				小麦粉 油	牛乳	バナナ 人参 粉パセリ
7	火	むらくも汁 レバーの味噌照り 小松菜の磯辺和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 片栗粉	卵 板かま	人参 ねぎ
				砂糖	豚レバー 味噌	生姜
					のり	小松菜 もやし 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
8	水	焼きそば わかめスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	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	ねぎ
				和風正油ごまドレッシング	ハム	ブロッコリー もやし
				食パン 砂糖 バター	ヨーグルト 牛乳 卵	
9	木	十菜汁 さばの生姜煮 もやしの和え物 オレンジ 牛乳 カステラ	ごはん	米	板かま 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 椎茸 えのき ごぼう 白滝 ねぎ
				砂糖	さば	生姜
				ごま油 砂糖 ごま	ハム	もやし きゅうり
				カステラ	牛乳	オレンジ
10	金	<b>そばろ井</b> ふの味噌汁 野菜の味噌マヨ和え パイナップル 牛乳 カルピスポンチ	そばろ井	米 砂糖 油	豚・鶏ひき肉 卵	生姜 ほうれん草
				ふ	味噌	ねぎ
				ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 味噌	きゃべつ 人参 きゅうり
					牛乳 カルピス	パイナップル 白桃・みかん・パイン缶 ゼリー
11	土	チキンと玉ねぎのスープ コロケ 野菜ナムル バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	鶏肉	玉ねぎ ピーマン
				コロケ 油		
				ごま油 ごま		きゃべつ きゅうり 人参 コーン
				お菓子	牛乳	バナナ
12 日						
13	月	大根の味噌汁 鱈の竜田揚げ チンゲン菜のなめ茸和え パイナップル 牛乳 プレーン蒸しパン	ごはん	米	味噌	大根 しめじ
				片栗粉 油	鱈	生姜
					ちくわ	チンゲン菜 人参 なめ茸
				蒸しパン粉 砂糖	牛乳 卵	パイナップル
14	火	<b>人参ごはん</b> もやしの味噌汁 肉豆腐 かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	人参ごはん	米 ごま		人参
					油揚げ 味噌	もやし
				砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	かぶ きゅうり オレンジ
15	水	野菜スープ タンドリーチキン ブロッコリー トマト キウイ 牛乳 フライドポテト	クロワッサン	クロワッサン	ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン
				カレールウ 砂糖 油	鶏肉 ヨーグルト	
				ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー トマト
				フライドポテト 油	牛乳	キウイ

		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	木	ふのりの味噌汁 大豆つくね 白菜のポン酢和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	玉ねぎ
				パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
					かにかま	白菜 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
17	金	スパゲティナポリタン レタススープ ツナサラダ オレンジ 牛乳 ヨーグルトムース	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
						レタス しめじ
				和風正油ごまドレッシング	ツナ	大根 きゅうり
				砂糖	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	オレンジ イチゴジャム
18	土	生揚げの味噌汁 和風ハンバーグ きゃべつのおかか和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ
				油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	
					削り節	きゃべつ 人参 もやし
				お菓子	牛乳	キウイ
19 日						
20	月	中華風スープ 鶏肉のケチャップ和え 中華サラダ パイナップル 牛乳 バナナクレープ	ごはん	米 春雨 ごま油 片栗粉	卵 かにかま	水菜
				片栗粉 油 砂糖	鶏肉	
				ごま油 ごま		きゅうり もやし コーン
				クレープシート	牛乳 ホイップ	パイナップル バナナ
21	火	五目汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キウイ 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 椎茸 ごぼう ねぎ
				油	ほっけ	
				油 砂糖	ひじき さつま揚げ	人参
				お菓子	牛乳	キウイ レーズン
22	水	きゃべつの味噌汁 カレーの煮付け 春雨炒め オレンジ お茶 おにぎり(塩昆布)	ごはん	米	油揚げ 味噌	きゃべつ
				砂糖	カレー	生姜
				春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
				米	塩昆布	オレンジ
23	木	正油ラーメン しゅうまい 野菜スティック バナナ 牛乳 お菓子	正油ラーメン	茹ラーメン ふ ごま油	豚肉 なんと	もやし ほうれん草 ねぎ
					しゅうまい(小)	
				ノンエッグマヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
				お菓子	牛乳	バナナ
24	金	豆腐の味噌汁 卵のかにかまあんかけ ごぼうサラダ パイナップル 牛乳 いちごゼリー	ごはん	米	豆腐 味噌	にら
				砂糖 片栗粉	オムレツ かにかま	干椎茸 ねぎ
				ノンエッグマヨネーズ すりごま 砂糖	ハム	ごぼう きゅうり
					牛乳	パイナップル いちごゼリー
25	土	かぶスープ チキンナゲット 野菜サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		かぶ 水菜
				油	チキンナゲット	
				コールスロドレッシング		きゃべつ 人参 コーン
				お菓子	牛乳	バナナ
26 日						
27	月	白菜の味噌汁 豚肉のバーベキュー焼き もやしのナムル オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	白菜
				砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
				ごま油		もやし きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
28	火	コーンチャウダー 鮭のマヨネーズ焼き 春雨の和え物 キウイ ジョア 小魚 お菓子	ごはん	米 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	コーン 玉ねぎ 人参
				ノンエッグマヨネーズ	鮭	パセリ
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし きゅうり
				お菓子	ジョア 小魚	キウイ
29 水 昭 和 の 日						
30	木	小松菜の味噌汁 和風包み焼き 中華風きんぴら バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ	味噌	小松菜 玉ねぎ
					和風包み焼き	
				ごま油 砂糖 すりごま	豚肉	ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	バナナ

※2日(木)10日(金)14日(火)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