

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	金	焼きそば なめこスープ 大根サラダ パイナップル 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 玉ねぎ ピーマン
				ごま油		なめこ ねぎ
				和風正油ごまドレッシング	ツナ	大根 きゅうり
						パイナップル
		クリームたい焼き	牛乳			
2	土	豆腐の味噌汁 鱈の味噌焼き きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	ねぎ
				砂糖 油 片栗粉	鱈 味噌	きゅうり きゃべつ
				砂糖	かにかま	オレンジ
				お菓子	牛乳	
3	日	憲 法 記 念 日				
4	月	み ど り の 日				
5	火	こ ど も の 日				
6	水	振 替 休 日				
7	木	ビビンバ 卵スープ ブロッコリーのツナ和え パイナップル お茶 フルーツヨーグルト	ビビンバ	米 油 ごま 砂糖 ごま油	豚・鶏ひき肉	ねぎ 生姜 もやし 人参 ほうれん草
					卵	ねぎ
					ツナ	ブロッコリー
				砂糖	ヨーグルト	パイナップル
					白桃・パイン・みかん缶	
8	金	3.4.5歳児クラス 遠足 じゃが芋の味噌汁 レバーの甘辛和え 小松菜の塩昆布和え キウイ ジョア お菓子	ごはん	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					塩昆布	小松菜 人参 もやし
				お菓子	ジョア	キウイ
9	土	レタススープ オムレツ ささみと野菜のサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		レタス コーン 人参
					オムレツ	
				和風正油ごまドレッシング	ささみ	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	オレンジ
10	日					
11	月	野菜汁 はんぺんフライ もやしとちくわの磯辺和え バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ
				小麦粉 パン粉 油	はんぺん	粉パセリ
					ちくわ のり	もやし きゅうり
						バナナ
		蒸しパン粉 ココア	牛乳 卵			
12	火	カレーライス かぶスープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 カステラ	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
						かぶ コーン 粉パセリ
				コールスロードレッシング	ハム	きゃべつ きゅうり
						パイナップル
		カステラ	牛乳			
13	水	春雨スープ 鮭のマヨソースがけ アスパラとささみ和え物 オレンジ お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール 春雨	かにかま	椎茸 ねぎ
				ノンエッグマヨネーズ	鮭 牛乳	粉パセリ
				ごま油	ささみ	アスパラ 人参 もやし
						オレンジ
		米				
14	木	スパゲティミートソース わかめスープ レタスサラダ バナナ 牛乳 レーズン お菓子	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	ねぎ
				ごま油 ごま		レタス きゅうり コーン レモン汁
				お菓子	牛乳	バナナ
					レーズン	
15	金	かきたま汁 豚肉のソース炒め マカロニサラダ キウイ 牛乳 豆腐ドーナツ	ごはん	米	卵 味噌	水菜
				油	豚肉	青・赤ピーマン もやし 玉ねぎ
				マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり
						キウイ
		ホットケーキMix ごま 油 砂糖	牛乳 豆腐			
16	土	もやしの味噌汁 ごぼうのチャプチェ きゃべつとツナの中華サラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
				春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン
				ごま油	ツナ	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	オレンジ
17	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	
18	月	豚汁 ほっけの煮付け 小松菜のごま和え パイナップル 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米 ジャガ芋 砂糖 すりごま 砂糖 ホットケーキMix 砂糖 油	豚肉 豆腐 味噌 ほっけ 牛乳 卵 生クリーム	人参 玉ねぎ ごぼう 白滝 ねぎ 生姜 小松菜 人参 パイナップル 人参
19	火	すき焼き風井 ふの味噌汁 チンゲン菜のナムル キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	すき焼き風井	米 砂糖 ふ ごま油 ごま お菓子	豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳 おやつ昆布(以上児)	玉ねぎ 干椎茸 白滝 白菜 ねぎ チンゲン菜 人参 もやし キウイ
20	水	コーンラーメン しゅうまい 野菜の浅漬け ヨーグルト 牛乳 シュガーバタートースト	コーンラーメン	ラーメン ごま油 食パン 砂糖 バター	豚肉 なんと わかめ しゅうまい(小) ヨーグルト 牛乳	コーン ねぎ きゃべつ きゅうり 人参
21	木	八杯汁 さばの塩焼き ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 すりごま お菓子	豆腐 なんと さば ささみ 牛乳	干椎茸 ねぎ 生姜 ブロッコリー もやし オレンジ
22	金	大根と油揚げの味噌汁 酢鶏 春雨サラダ キウイ 牛乳 プリン	ごはん	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨 和風正油ごまドレッシング お菓子	油揚げ 味噌 鶏肉 ハム 牛乳 プリン	大根 きゅうり もやし 人参 キウイ
23	土	ほうれん草スープ ハムステーキ 野菜とソーセージのソテー バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油 油 お菓子	油揚げ 味噌 ハムステーキ 魚肉ソーセージ 牛乳	ほうれん草 しめじ きゃべつ 人参 ピーマン バナナ
24	日					
25	月	玉ねぎと卵の味噌汁 赤魚の照り焼き ひじききんぴら オレンジ お茶 にゅうめん	ごはん	米 砂糖 油 砂糖 油 そうめん 揚げ玉 砂糖	卵 味噌 赤魚 ひじき さつま揚げ	玉ねぎ 生姜 人参 ごぼう オレンジ ほうれん草
26	火	生揚げの味噌汁 豚肉のみぞれ煮 野菜のしらす和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 お菓子	生揚げ 味噌 豚肉 しらす 牛乳	えのき ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり 人参 パイナップル
27	水	人参ポタージュ ほきフライ アスパラとハムのサラダ キウイ 牛乳 さつまバター	クロワッサン	クロワッサン バター 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 バター 砂糖	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ほきフライ ハム 牛乳	人参 粉パセリ アスパラ コーン キウイ
28	木	根菜汁 鶏の照り焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米 油 お菓子	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 小魚	大根 人参 ごぼう ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし なめ茸 バナナ
29	金	カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 なんと 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 ねぎ 粉パセリ かぶ きゅうり 人参 オレンジ ぶどうゼリー
30	土	ふのりとじゃが芋の味噌汁 肉豆腐 もやしのポン酢和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ジャガ芋 砂糖 お菓子	ふのり 味噌 豚肉 焼き豆腐 削り節 牛乳	玉ねぎ ねぎ 白滝 もやし 水菜 人参 キウイ
31	日					

※7日(木)12日(火)19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

※8日(金)は3.4.5歳児クラスは春の遠足です。お弁当の用意をお願いします。