

# 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	もやしの味噌汁 大豆つくね 白菜のなめ茸和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
				パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
						白菜 人参 きゅうり なめ茸
				お菓子	牛乳	オレンジ
2	火	豚ごぼう汁 鱈のみそ焼き ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 蒸しパン	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 白菜 人参 えのき ねぎ 白滝
				砂糖 油 片栗粉	鱈 味噌	ほうれん草 もやし
					削り節	バナナ
				蒸しパン粉 砂糖	牛乳 卵	
3	水	きのこスパゲティ かぶスープ コールスローサラダ キウイ お茶 塩昆布おにぎり	きのこスパゲティ	スパゲティ バター	ツナ のり	しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ
						かぶ コーン
				コールスロードレッシング	ハム	レタス きゅうり
				米	塩昆布	キウイ
★ 4	木	中華丼 春雨スープ もやしの中華和え オレンジ 牛乳 レーズン お菓子	中華丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 かまぼこ 豆腐	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ
				春雨		しいたけ ねぎ
				ごま油 ごま		もやし 水菜 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ レーズン
5	金	はんぺん汁 豚肉の生姜焼き きゃべつの磯辺和え パイナップル お茶 そうめん	ごはん	米	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
				油	豚肉	生姜 玉ねぎ
					のり	きゃべつ 人参
				そうめん 揚げ玉		パイナップル ほうれん草
6	土	野菜スープ チキンナゲット マカロニサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米		人参 玉ねぎ ピーマン
				油	チキンナゲット	
				マカロニ マヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ
7 日						
8	月	根菜汁 赤魚の唐揚げ おぐらの納豆和え バナナ 牛乳 カルピスポンチ	ごはん	米	生揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				油 片栗粉	赤魚	生姜
					納豆	おくら 人参 きゅうり
					牛乳 カルピス	バナナ パイン・黄桃缶 ぶどうゼリー
9	火	がごめ昆布のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の中華炒め パイナップル ココア お菓子	ごはん	米 片栗粉	がごめ昆布 豆腐	
				砂糖 すりごま 油	鶏肉 味噌	
				ごま油 油	カニ風味 卵	小松菜 えのき
				砂糖 ココア お菓子	牛乳	パイナップル
10	水	ミネストローネ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	クロワッサン	クロワッサン マカロニ	ベーコン	ピーマン 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ トマト缶 パセリ
				小麦粉 バター	鮭	ブロッコリー 人参
				マヨネーズ		
				フライドポテト 油	ヨーグルト 牛乳	
★ 11	木	夏野菜カレー わかめスープ きゃべつのごま風味サラダ オレンジ 牛乳 カステラ	夏野菜カレー	米 油 カレールウ バター	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参
					わかめ	ねぎ
				焙煎ごまドレッシング	ハム	きゃべつ コーン
				カステラ	牛乳	オレンジ
12	金	正油ラーメン 豆腐しゅうまい 野菜スティック バナナ 牛乳 クリームたい焼き	正油ラーメン	ラーメン	豚肉 なんと	ほうれん草 もやし コーン ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
				マヨネーズ	味噌	大根 人参 きゅうり
				クリームたい焼き	牛乳	バナナ
13	土	岩のりの味噌汁 和風オムレツ 野菜炒め キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	岩のり 豆腐 味噌	ねぎ
				油 砂糖 片栗粉	卵 牛乳	
				油	魚肉ソーセージ	もやし 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
14 日						
15 月						
海 の 日						
★ 16	火	ピピンパ丼 水菜と卵のスープ ブロッコリーのポン酢和え パイナップル 牛乳 小魚 お菓子	ピピンパ丼	米 砂糖 油 ごま油 ごま	豚鶏ひき肉	人参 ほうれん草 もやし ねぎ 生姜
					卵	水菜
					ツナ	ブロッコリー コーン
				お菓子	牛乳 小魚	パイナップル

	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	水	冷やしうどん	うどん	かまぼこ	ほうれん草
		いんげんのかき揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵	いんげん 人参 玉ねぎ
		トマトとささみの和え物	和風ごまドレッシング	ささみ	トマト きゅうり
		バナナ			バナナ
		お茶 鮭おにぎり	米	鮭	
18	木	じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	小松菜
		鶏肉の塩焼き	油	鶏肉	
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま		ごぼう 人参
		オレンジ			オレンジ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳	
19	金	えのきの味噌汁	米	味噌 生揚げ	玉ねぎ えのき
		ほっけの照り焼き	砂糖 油	ほっけ	生姜
		ひじきと春雨の和え物	春雨 砂糖 ごま油	ハム ひじき	きゅうり もやし
		オレンジ			オレンジ
		牛乳 プリン		牛乳 プリン	
20	土	チキンスープ	米 ごま油	鶏肉	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ
		ハンバーグ		ハンバーグ	
		大根サラダ	ごま油	ちくわ	大根 きゅうり
		キウイ			キウイ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳	
21	日				
22	月	白菜の味噌汁	米	かまぼこ 味噌	白菜 人参 ねぎ 白滝
		赤魚のさっぱり揚げ	砂糖 ごま油 片栗粉 油	赤魚	
		きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	きゅうり かぶ 人参
		バナナ			バナナ
		牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 卵	
23	火	ふの味噌汁	米 ふ	味噌	ねぎ
		ごぼうのチャブチェ	春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう しいたけ 赤ピーマン 三つ葉
		小松菜のごま和え	すりごま 砂糖		小松菜 人参
		オレンジ			オレンジ
		ジョア お菓子	お菓子	ジョア	
24	水	きのかカレークリームスープ	バターロール カレールウ バター	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ
		はんぺんのバター焼き	バター	はんぺん	
		人参サラダ	マヨネーズ	ツナ	人参 きゅうり
		キウイ			キウイ
		お茶 とうもろこし			とうもろこし
25	木	玉ねぎの味噌汁	米	生揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ
		鶏肉の照り焼き	油	鶏肉	生姜
		いんげんの油炒め	砂糖 油	さつま揚げ	いんげん 人参 白滝
		すいか			すいか
		牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
26	金	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
		なめこと卵のスープ		卵	なめこ
		もやしのナムル	ごま油 ごま		もやし 人参 きゅうり
		パイナップル			パイナップル
		牛乳 オレンジゼリー		牛乳	オレンジゼリー
27	土	大根の味噌汁	米	油揚げ 味噌	大根
		鱈のマヨソース	マヨネーズ	鱈 牛乳	パセリ
		きゃべつのお浸し		削り節	きゃべつ 人参
		バナナ			バナナ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳	
28	日				
29	月	かまぼこのすまし汁	米	かまぼこ	えのき 三つ葉
		さばの味噌煮	砂糖	さば 味噌	生姜
		チンゲン菜炒め	ごま油 ごま	豚肉	チンゲン菜 人参
		オレンジ			オレンジ
		牛乳 人参プリッツ	小麦粉 油	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ
30	火	にら玉スープ	米	卵	にら
		麻婆茄子	砂糖 油 ごま油 片栗粉	豚鶏ひき肉 味噌	なす ねぎ 人参 生姜
		ブロッコリーの中華サラダ	ごま油 ごま	ハム	ブロッコリー もやし
		パイナップル			パイナップル
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳	
31	水	塩ラーメン	ラーメン ふ	豚肉 なんと	ほうれん草 ねぎ
		しゅうまい		しゅうまい	
		白菜のしらす和え		しらす	白菜 人参
		バナナ			バナナ
		牛乳 サンドイッチ(ジャム・チーズ)	食パン マヨネーズ いちごジャム	チーズ 牛乳	

★印の日は園で主食を用意しますのでお弁当はいりません。

※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。