

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	木	五目汁 酢鶏 大根とかにかまの和え物 すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	きゃべつ 白滝 椎茸 えのき
				片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	鶏肉	
				和風ごまドレッシング	かに風味	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	すいか
★ 2	金	夏野菜カレー レタススープ 野菜とささみのサラダ オレンジ お茶 バナナヨーグルト	夏野菜カレー	米 カレールウ 油	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参
				ごま ごま油	ささみ	レタス コーン
				砂糖	ヨーグルト	ほうれん草 もやし
						オレンジ
3	土	えのきスープ ポイルウインナー きゃべつとツナの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		えのき 玉ねぎ しめじ
					ウインナー	
					ツナ	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ
4	日					
5	月	じゃが芋の味噌汁 豚肉のみぞれ煮 ほうれん草のしらす和え パイナップル 牛乳 フレンチドック	ごはん	米 じゃが芋	味噌	玉ねぎ
				砂糖	豚肉	大根
					しらす	ほうれん草 人参
				油	牛乳 フレンチドック	パイナップル
6	火	野菜汁 ほっけの生姜焼き ひじきの煮物 すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	白菜 もやし 椎茸 ねぎ
				砂糖 油	ほっけ	生姜
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
				お菓子	牛乳	すいか
7	水	野菜スープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ キウイ お茶 とうもろこし	バターロール	バターロール		きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン
				油 カレールウ 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	
				マヨネーズ	卵 ハム 生クリーム	かぼちゃ きゅうり
						キウイ
		とうもろこし				
★ 8	木	人参ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 おくらのおかか和え オレンジ 牛乳 カステラ	人参ごはん	米 ごま		人参
					わかめ 味噌	ねぎ
				片栗粉 油 砂糖	高野豆腐	ねぎ
					削り節	おくら もやし きゅうり 人参
		オレンジ				
9	金	★流しそうめん(4・5歳児) ラトウイユスパゲティ(1.2.3歳児) 卵スープ(1.2.3歳児) ごぼうのゴマ風味サラダ(1.2.3歳児) キウイ(全児) 牛乳 いちごゼリー	4.5歳児の主食はいりません ラトウイユスパゲティ	そうめん ふ	板かま ちくわ 魚肉ソーセージ わかめ	きゅうり
				スパゲティ 砂糖	ウインナー 粉チーズ	なす 玉ねぎ 黄ピーマン ズッキーニ トマト缶
				焙煎ごまドレッシング	卵	ねぎ
					ささみ	ごぼう 三つ葉 人参
		キウイ				
		いちごゼリー				
10	土	大根の味噌汁 コロッケ ブロッコリーのごま和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	大根 しめじ
				コロッケ 油		
				すりごま 砂糖		ブロッコリー 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
11	日					
12	月	山 の 日				
13	火	中華風コーンスープ 豚肉のバーベキュー焼き がごめ昆布の和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵	コーン コーン缶 ねぎ
				砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
				ごま油	がごめ昆布 ちくわ	きゅうり きゃべつ
				お菓子	牛乳	キウイ
14	水	ふの味噌汁 なすと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ	味噌	えのき ねぎ
				砂糖 片栗粉 油 ごま油	豚肉 味噌	なす きゃべつ 人参 ピーマン
				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	バナナ
15	木	ふのりの味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜の納豆和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
				油	赤魚	
					納豆	小松菜 人参
				お菓子	牛乳	パイナップル
16	金	玉ねぎの味噌汁 和風包み焼き きゅうりのなめ茸和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
					和風包み焼き	
					ちくわ	きゅうり もやし なめ茸
				お菓子	牛乳	オレンジ

	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	土	白菜スープ 鶏肉の照り焼き 大根サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん 米 油 ごま ごま油 お菓子	鶏肉 ツナ 牛乳	白菜 しめじ 生姜 大根 きゅうり レモン汁 バナナ
18	日				
19	月	呉汁 かれいの煮つけ 上州きんぴら ヨーグルト 牛乳 小魚 お菓子	ごはん 米 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 油 お菓子	大豆 油揚げ 味噌 かれい さつま揚げ ヨーグルト 牛乳 小魚	大根 人参 ねぎ 生姜 ごぼう れんこん 人参 絹さや 白滝
20	火	もやしの味噌汁 まさご揚げ 春雨の和え物 オレンジ お茶 そうめん	ごはん 米 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 そうめん	味噌 豆腐 鶏ひき肉 しらす ひじき ハム かに風味	もやし えのき 人参 きゅうり 人参 オレンジ ほうれん草
21	水	きゃべつミルクスープ エビカツ ブロッコリー・トマト パイナップル お茶 枝豆おにぎり	クロワッサン バター 油 マヨネーズ 米 ごま	ベーコン 牛乳 エビカツ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー トマト パイナップル 枝豆
★22	木	野菜麻婆豆腐丼 なめこスープ ほうれん草とじゃこのサラダ バナナ 牛乳 レーズン お菓子	野菜麻婆豆腐丼 米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま ごま油 砂糖 お菓子	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌 しらす 小揚げ 牛乳	人参 干椎茸 たら ねぎ 生姜 なめこ 三つ葉 ほうれん草 バナナ レーズン
23	金	冷やし中華 豆腐しゅうまい 野菜の浅漬け すいか 牛乳 さつま芋フライ	冷やし中華 生ラーメン 油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 油	ハム 卵 豆腐しゅうまい 牛乳	きゅうり トマト きゃべつ 人参 すいか
24	土	きゃべつの味噌汁 肉じゃが きゅうりのポン酢和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 じゃが芋 砂糖 お菓子	味噌 豚肉 削り節 牛乳	きゃべつ えのき 人参 玉ねぎ 白滝 きゅうり もやし オレンジ
25	日				
26	月	なすの味噌汁 鶏肉のケチャップ和え レタスの和風サラダ バナナ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん 米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	油揚げ 味噌 鶏肉 ちくわ 味噌 牛乳	なす パセリ レタス きゅうり バナナ 黄桃・パイン缶 キウイ ゼリー レモン汁
27	火	なめこの味噌汁 赤魚バター正油焼き 白菜のそぼろ炒め オレンジ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん 米 バター 小麦粉 砂糖 片栗粉 お菓子	味噌 赤魚 鶏ひき肉 牛乳 おやつ昆布(以上児)	なめこ 大根 白菜 人参 オレンジ
28	水	焼きそば トマト卵スープ ブロッコリーのツナ和え パイナップル 牛乳 ジャムサンド	焼きそば 蒸しラーメン 油 食パン	豚肉 青のり 卵 ツナ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ ブロッコリー もやし パイナップル ブルーベリー・いちごジャム
29	木	八杯汁 豚肉の味噌焼き 野菜のごま酢和え キウイ ジョア お菓子	ごはん 米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 お菓子	豆腐 なんと 豚肉 味噌 ちくわ ジョア	干椎茸 三つ葉 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 キウイ
30	金	にら玉味噌汁 大豆つくね 大根の煮物 バナナ 牛乳 豆乳プリン	ごはん 米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖	卵 味噌 大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳 さつま揚げ 牛乳 豆乳プリン	にら ねぎ 大根 人参 バナナ
31	土	チキンスープ 鱈のムニエル もやしの和え物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 ごま油 バター 小麦粉 ごま油 ごま お菓子	鶏肉 鱈 ちくわ 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン もやし きゅうり オレンジ

★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。