

# 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	日					
2	月	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	味噌	玉ねぎ 椎茸
		鶏肉の唐揚げ		片栗粉 油	鶏肉	生姜
		チンゲン菜の納豆和え			納豆	チンゲン菜 人参
		キウイ				キウイ
		お茶 フルーツヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	黄桃・パイナップル 洋梨缶 バナナ
3	火	じゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	わかめ 味噌	
		鮭のマヨソース		マヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
		切干大根の煮物		砂糖 ごま 油	さつま揚げ	切干大根 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
4	水	人参ポタージュ	バターロール	バターロール パター 小麦粉	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	人参 パセリ
		ナゲット		油	ナゲット	
		ブロッコリーとツナのサラダ		コールスロドレッシング	ツナ	ブロッコリー 人参 もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 プリン			牛乳 プリン	
★ 5	木	そぼろ丼	そぼろ丼	米 砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉	生姜 絹さや
		小松菜の味噌汁			豆腐 味噌	小松菜
		もやしのポン酢和え			削り節	もやし 人参 水菜
		キウイ				キウイ
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
6	金	カレーうどん	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉	鶏肉 なたと 卵	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
		かぼちゃの天ぷら		小麦粉 油	卵	かぼちゃ
		野菜の浅漬け				きゃべつ きゅうり 人参
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		お茶 ツナ昆布おにぎり		米	ツナ 塩昆布	
7	土	えのきの味噌汁	ごはん	米	味噌	玉ねぎ えのき
		高野豆腐の含め煮		砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう れんこん
		白菜のしらす和え			しらす	白菜 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
8	日					
9	月	十菜汁	ごはん	米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 椎茸 えのき 玉ねぎ 白滝 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		小松菜のなめ茸和え				小松菜 もやし なめ茸
		キウイ				キウイ
		牛乳 青のりポテト		フライドポテト 油	青のり	
10	火	チンゲン菜スープ	ごはん	米	豆腐	チンゲン菜 コーン
		チンジャオロース		砂糖 油 片栗粉	豚肉	ピーマン 赤ピーマン エリンギ
		野菜のナムル		ごま油 ごま		きゃべつ きゅうり 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
11	水	茄子のミートソーススパゲティ	茄子のミートソース スパゲティ	スパゲティ	豚鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		かに風味サラダ		和風ごまドレッシング	かに風味	大根 水菜
		バナナ				バナナ
		牛乳 揚げパン(きなこ)		パンズ 砂糖 油	牛乳 きなこ	
12	木	根菜汁	ごはん	米	豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
		赤魚の煮つけ		砂糖	赤魚	生姜
		春雨炒め		春雨 ごま油 ごま	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
★ 13	金	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ 生姜
		もやしの味噌汁			油揚げ 味噌	もやし
		ブロッコリーのカレーマヨ和え		マヨネーズ	ちくわ	ブロッコリー 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 *パインゼリー		砂糖	牛乳 ゼラチン	パイン缶
14	土	かぶスープ	ごはん	米 ごま油		かぶ 人参
		ハムステーキ			ハムステーキ	
		ごぼうのごま風味サラダ		焙煎ごまドレッシング	ささみ	ごぼう 水菜
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
15	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
16	月	敬老の日				
17	火	春雨スープ うさぎハンバーグ マカロニサラダ りんご 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 春雨		椎茸 ねぎ
				油	ハンバーグ	
				マカロニ マヨネーズ	ハム	人参 きゅうり
						りんご
18	水	ペイザンヌスープ 鱈のトマトソースかけ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 さつまバター	クロワッサン	クロワッサン	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ パセリ
				砂糖 バター	鱈	玉ねぎ ピーマン トマト缶
				コールスロードレッシング		きゃべつ きゅうり コーン
						パイナップル
19	木	大根の味噌汁 すりみ焼き ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	米	ふのり 生揚げ 味噌	大根
					鱈すり身 卵 味噌	枝豆 人参 生姜
				砂糖 すりごま		ほうれん草 人参 もやし
						バナナ
20	金	味噌ラーメン しゅうまい 野菜スティック キウイ 牛乳 ぶどうゼリー	味噌ラーメン	茹でラーメン	豚鶏ひき肉 なんと	もやし 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ
					しゅうまい	
				マヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
						キウイ
21	土	ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
				砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
				砂糖	わかめ ちくわ	きゅうり
						バナナ
22	日	秋分の日				
23	月	振替休日				
24	火	なめこの味噌汁 ほきフライ ポテトサラダ オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	なめこ ねぎ
				油	ホキフライ	
				じゃが芋 マヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
						オレンジ
25	水	3.4.5歳児 リンゴ狩り遠足 (お弁当持参) きのこ汁 さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 ねぎ
				油 片栗粉	さば	生姜
					削り節	白菜 人参
				お菓子	牛乳	パイナップル
26	木	焼きそば 卵スープ 大根サラダ バナナ 牛乳 ワッフル	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
					卵	ねぎ
				和風ごまドレッシング	ハム	大根 きゅうり
						バナナ
27	★ 金	なすとひき肉のカレー もやしスープ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳 黒糖パンケーキ	なすとひき肉のカレー	米 カレールウ 油	豚鶏ひき肉	なす 玉ねぎ 舞茸 トマト缶 生姜
				ごま ごま油		もやし えのき
				マヨネーズ	卵	ブロッコリー 人参 コーン
				ホットケーキMIX 黒砂糖 油	牛乳 脱脂粉乳	オレンジ
28	土	豆腐スープ ポイルウインナー きゅうりの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	玉ねぎ
					ウインナー	
				和風ごまドレッシング	ちくわ	きゅうり 人参
						キウイ
29	日					
30	月	きゃべつの味噌汁 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 もやしの中華和え パイナップル 牛乳 味噌蒸しパン	ごはん	米	油揚げ 味噌	きゃべつ
				砂糖	鶏肉	大根
				ごま ごま油	ハム	きゅうり もやし コーン
						パイナップル
			蒸しパン粉	卵 牛乳 味噌		

★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。