

# 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	野菜汁	ごはん	米	味噌	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		ひじきの煮物		砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 クレープ		クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ
★ 3	火	そばろ井	そばろ井	米 砂糖 油	豚・鶏ひき肉 卵	生姜 ほうれん草
		じゃが芋の味噌汁		じゃが芋	味噌	玉ねぎ
		きゅうりのごま酢和え		砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	きゅうり 人参
		オレンジ				オレンジ
		ココア レーズン お菓子		ココア 砂糖 お菓子	牛乳	レーズン
4	水	スパゲティミートソース	スパゲティミートソース	スパゲティ	豚・鶏ひき肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		コールスローサラダ		コールスロートレッシング		きゃべつ コーン きゅうり
		りんご				りんご
		牛乳 シュガートースト		食パン バター 砂糖	牛乳	
5	木	けんちん汁	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
		さばの味噌煮		砂糖	さば 味噌	生姜
		小松菜のなめ茸和え				小松菜 もやし なめ茸
		みかん				みかん
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
6	金	中華風コーンスープ	ごはん	米 ごま油 片栗粉	豆腐 卵	コーン ねぎ
		レバーのケチャップ和え		片栗粉 油 砂糖	豚レバー	生姜
		野菜の塩昆布和え			塩昆布	大根 人参 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 カルピスゼリー			牛乳 カルピス ゼラチン	
7	土	白菜の味噌汁	ごはん	米	味噌	白菜 しめじ
		鶏肉のママレード焼き		油	鶏肉	ママレード
		レタスとコーンのサラダ		和風ごまドレッシング	魚肉ソーセージ	レタス コーン きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
8	日					
9	月	大根の味噌汁	ごはん	米	わかめ 味噌	大根
		豚肉の生姜焼き			豚肉	玉ねぎ 生姜
		ブロッコリーのボン酢和え			削り節	ブロッコリー もやし
		バナナ				バナナ
		牛乳 きな粉ドーナツ		ホットケーキMix 油 砂糖	牛乳 豆腐 きな粉	
10	火	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	ほうれん草 えのき
		※鱈のレモン風味焼き		ごま油 砂糖 片栗粉	鱈	レモン汁
		上州きんぴら		油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう れんこん 人参 白滝
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
11	水	パンプキンシチュー	クロワッサン	クロワッサン バター 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参
		鶏のから揚げ		油 片栗粉	鶏肉	生姜
		きゃべつサラダ		マヨネーズ	ハム	きゃべつ きゅうり
		みかん				みかん
		お茶 フルーツヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	洋梨 黄桃 パイン バナナ
★ 12	木	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ 生姜
		ふの味噌汁		麩	味噌	ねぎ
		小松菜とひじきの和え物		マヨネーズ 砂糖 すりごま	ひじき ハム	小松菜
		りんご				りんご
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
13	金	味噌ラーメン	味噌ラーメン	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			しゅうまい	
		白菜のお浸し			削り節	白菜 水菜
		オレンジ				オレンジ
		お茶 きつねおにぎり		米 砂糖 ごま	小揚げ	
14	土	なめこの味噌汁	ごはん	米	味噌	なめこ ねぎ
		高野豆腐の卵とじ		砂糖	高野豆腐 豚肉 卵	人参 ごぼう れんこん
		もやしとツナの和え物		砂糖 ごま油 ごま	ツナ	きゅうり 人参 もやし
		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	玉ねぎの味噌汁 まさご揚げ ごぼうと水菜のサラダ りんご 牛乳 黒糖パンケーキ	ごはん 米 片栗粉 砂糖 油 焙煎ごまドレッシング ホットケーキMix 黒砂糖 油	油揚げ 味噌 豆腐 ひじき しらす 鶏ひき肉 ハム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ しめじ ごぼう 人参 水菜 りんご
17	火	がごめ昆布のすまし汁 鶏のごま味噌焼き レタスの和風サラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん 米 片栗粉 すりごま 砂糖 油 砂糖 ごま お菓子	がごめ昆布 卵 鶏肉 味噌 ちくわ 味噌 牛乳 おやつ昆布(以上児)	ねぎ レタス きゅうり パイナップル
18	水	チキンスープ エビカツ ポテトサラダ みかん 牛乳 ココアプリン	バターロール バターロール ごま油 油 じゃが芋 マヨネーズ ココアプリン	鶏肉 エビカツ ハム 牛乳	玉ねぎ 水菜 人参 きゅうり みかん
19	木	さつま汁 かれいの煮つけ チンゲン菜の納豆和え ヨーグルト 牛乳 お菓子	ごはん 米 さつま芋 砂糖 お菓子	豚肉 豆腐 味噌 かれい 納豆 ヨーグルト 牛乳	人参 大根 白滝 ねぎ 生姜 チンゲン菜 もやし
20	金	なめこうどん 大豆のかき揚げ 野菜の浅漬け バナナ 牛乳 かぼちゃのいとこ煮	なめこうどん うどん 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 なんと 大豆 しらす 青のり 牛乳 小豆	なめこ 干椎茸 ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ かぼちゃ
21	土	野菜スープ ウインナー ブロッコリーソテー オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 油 油 お菓子	ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ オレンジ
22	日				
23	月	八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 パイナップル 牛乳 さつま芋フライ	ごはん 米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 油	豆腐 なんと 鮭 さつま揚げ 牛乳	ねぎ 生姜 干椎茸 粉パセリ 切干大根 人参 パイナップル
★ 24	火	カレーライス もやしスープ もみのきハンバーグ ほうれん草ナムル クラッシュゼリー ジョア お菓子	カレーライス 米 じゃが芋 バター 小麦粉 カレールウ ごま油 油 ごま油 ごま お菓子	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ハンバーグ ジョア	人参 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 人参 ゼリー
25	水	焼きそば 卵スープ チョレギサラダ バナナ 牛乳 クリームたい焼き	焼きそば 蒸しラーメン 油 ごま油 クリームたい焼き	豚肉 青のり 卵 のり 牛乳	きゃべつ 人参 ピーマン 玉ねぎ 水菜 レタス きゅうり バナナ
26	木	根菜汁 鶏のさっぱり煮 小松菜のごま和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 すりごま 砂糖 お菓子	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし キウイ
27	金	きゃべつの味噌汁 カニ風味卵焼き 大根の和え物 りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 片栗粉 お菓子	生揚げ 味噌 かにかま 卵 削り節 牛乳	きゃべつ 干椎茸 ねぎ 大根 人参 きゅうり りんご
28	土	わかめの味噌汁 和風包み焼き 春雨炒め みかん 牛乳 お菓子	ごはん 米 春雨 ごま油 ごま 砂糖 お菓子	わかめ 豆腐 味噌 和風包み焼き 豚肉 牛乳	ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン みかん
29	日		休	園	
30	月		休	園	
31	火		休	園	

★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。