

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	土	豆腐スープ ハムステーキ 大根サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	チンゲン菜
				油	ハムステーキ	
				和風ゴマドレッシング	ささみ	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	バナナ
2	日					
★ 3	月	ちらし寿司 豆麩のすまし汁 チキンナゲット ブロッコリーのお浸し ゼリー 牛乳 ひなあられ お菓子	ちらし寿司	米 砂糖 油	豚鶏ひき肉 卵 桜でんぶ	人参 干椎茸 生姜 ほうれん草
				豆麩		ねぎ
				油	チキンナゲット	
					削り節	ブロッコリー もやし
						ゼリー
		ひなあられ お菓子	牛乳			
4	火	さつまい 赤魚の照り焼き レタスとちくわの酢の物 いよかん 牛乳 お菓子	ごはん	米 さつまい	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 ねぎ 白滝
				砂糖 油	赤魚	生姜
				砂糖	ちくわ	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳	いよかん
5	水	チャウダー てづくりハンバーグ マカロニサラダ パイナップル 牛乳 フレンチドック	クロワッサン	クロワッサン じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参
				パン粉 油	豚鶏ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ
				マカロニ マヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり 人参
				油	フレンチドック 牛乳	パイナップル
6	木	白菜と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとハムの中巻和え キウイ 牛乳 カステラ	ごはん	米	油揚げ 味噌	白菜 ねぎ
				油	豚肉	玉ねぎ 生姜
				ごま油 ごま	ハム	きゅうり 人参 もやし
				カステラ	牛乳	キウイ
7	金	塩ラーメン 豆腐しゅうまい きゅうりスティック トマト バナナ 牛乳 ココアプリン	塩ラーメン	ラーメン	豚肉 なんと	もやし ほうれん草 ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい(魚肉すり身入り)	
				マヨネーズ		きゅうり トマト
					牛乳 ココアプリン	バナナ
8	土	玉ねぎの味噌汁 和風包み焼き ひじききんぴら りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	玉ねぎ 椎茸
					和風包み焼き	
				砂糖 油	ひじき さつまい	ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	りんご
9	日					
10	月	野菜汁 味噌卵焼き 切干大根の煮物 キウイ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
				砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉 牛乳 味噌	ねぎ
				砂糖 油 ごま	さつまい	切干大根 人参
				ホットケーキMIX 砂糖 油	ヨーグルト 卵 牛乳	キウイ
11	火	豚ごぼう汁 鱈のみそ焼き きゃべつの塩昆布和え いよかん 牛乳 お菓子	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 人参 えのき 白菜 ねぎ 白滝
				砂糖 片栗粉 油	鱈 味噌	
					塩昆布	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	いよかん
12	水	わかめうどん かぼちゃの天ぷら かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 シュガーバタートースト	わかめうどん	うどん	鶏肉 なんと わかめ	干椎茸 ねぎ
				油 小麦粉		かぼちゃ
						かぶ きゅうり 人参
				食パン 砂糖 バター	牛乳	オレンジ
★ 13	木	カレーライス 水菜と卵のスープ チヨレギサラダ パイナップル 牛乳 小魚 お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 カレールウ バター 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ
					卵	水菜
				ごま油	のり	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳 小魚	パイナップル
14	金	きのこ豆腐の味噌汁 レバーの甘辛和え ほうれん草のお浸し バナナ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					削り節	ほうれん草 人参 もやし
				砂糖	牛乳	バナナ
				洋梨・黄桃・パイン缶 ゼリー レモン汁		
15	土	白菜スープ 鮭のムニエル ブロッコリーの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米		白菜 コーン
				小麦粉 バター	鮭	
				ごま油	ささみ	ブロッコリー もやし
				お菓子	牛乳	キウイ

	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	日				
★ 17	月	がごめ昆布と卵のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 和風ポテトサラダ いよかん 牛乳 ワッフル	ごはん 米 片栗粉 砂糖 油 すりごま じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ワッフル	卵 がごめ昆布	ねぎ
				鶏肉 味噌	
				ハム 削り節	きゅうり 人参
					いよかん
★ 18	火	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 小松菜のごま和え ヨーグルト ココア お菓子	親子丼 米 砂糖 すりごま 砂糖 ココア 砂糖 お菓子	鶏肉 卵	玉ねぎ 干椎茸
				豆腐 わかめ 味噌	
					小松菜 人参 もやし
				ヨーグルト	
19	水	きのこカレークリームスープ ほきフライ 人参とツナのサラダ キウイ お茶 鮭おにぎり	バターロール バターロール バター カレールウ 油 コールスロードレッシング 米 ごま	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ
				ほきフライ	
				ツナ	人参 コーン
					キウイ
20	木	春 分 の 日			
★ 21	金	～お別れパーティー～ 年長児クラスからのリクエストメニューです ドライカレー わかめスープ 野菜スティック・トマト ももゼリー 牛乳 お菓子	ドライカレー 米 バター 小麦粉 カレールウ 油 マヨネーズ お菓子	豚鶏ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン
				わかめ	ねぎ
				味噌	人参 きゅうり トマト
				牛乳	ゼリー
22	土	きゃべつの味噌汁 肉豆腐 白菜とちくわの和え物 りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 すりごま お菓子	味噌	きゃべつ しめじ
				焼豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 白滝
				ちくわ	白菜 人参
				牛乳	りんご
23	日				
24	月	豆腐の味噌汁 かれのい唐揚げ 野菜のポン酢和え キウイ 牛乳 味噌蒸しパン	ごはん 米 油 片栗粉 蒸しパン粉 砂糖	ふのり 豆腐 味噌	ねぎ
				かれのい	生姜
				削り節	もやし きゅうり 人参
				卵 牛乳 味噌	キウイ
25	火	春雨スープ 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとツナのサラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん 米 春雨 ごま油 砂糖 マヨネーズ お菓子	鶏肉	ねぎ 椎茸
				ツナ	玉ねぎ トマト缶
					ブロッコリー 人参
				牛乳 おやつ昆布(以上児)	パイナップル
26	水	焼きそば わかめスープ もやしとかにかまのナムル バナナ 牛乳 スマイルポテト	焼きそば 蒸しラーメン 油 ごま油 ごま スマイルポテト 油	豚肉 青のり	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン
				わかめ	ねぎ
				かにかま	もやし 水菜
				牛乳	バナナ
27	木	大根の味噌汁 ごぼうのチャブチェ チンゲン菜のごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 春雨 油 ごま油 ごま 砂糖 焙煎ごまドレッシング お菓子	味噌	大根 えのき 玉ねぎ
				豚肉	ごぼう 人参 ピーマン 椎茸
				ちくわ	チンゲン菜 人参
				牛乳	りんご
28	金	じゃが芋と油揚げの味噌汁 ほっけの照り焼き きゃべつのなめ茸和え いよかん 牛乳 カルピスゼリー	ごはん 米 じゃが芋 油	油揚げ 味噌	ねぎ
				ほっけ	生姜
					きゃべつ きゅうり 人参 なめ茸
				牛乳 カルピス ゼラチン	いよかん
29	土	もやしスープ メンチカツ 大根と水菜のサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん 米 ごま油 ごま 油 和風ごまドレッシング お菓子	メンチカツ	もやし いら えのき
				ささみ	大根 水菜
					キウイ
				牛乳	
30	日				
31	月	沢煮椀 さばの味噌煮 小松菜の納豆和え オレンジ ジョア お菓子	ごはん 米 片栗粉 砂糖 お菓子	豚肉	大根 人参 ごぼう ねぎ
				さば 味噌	生姜
				納豆	小松菜 人参
				ジョア	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。