

# 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	火	玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 野菜のごま酢和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	玉ねぎ
				片栗粉 油	鶏肉	生姜
				砂糖 ごま ごま油	ちくわ	きゃべつ きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
2	水	コーンチャウダー 鮭のマヨネーズ焼き 春雨の和え物 キウイ お茶 おにぎり(きつね)	バターロール	バターロール バター 小麦粉	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	コーン 玉ねぎ 人参
				マヨネーズ	鮭	パセリ
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし きゅうり
				米 砂糖 ごま	小揚げ	キウイ
★ 3	木	チキンカレー 卵スープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 お菓子	チキンカレー	米 ジャガ芋 バター 小麦粉 カレールウ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ
					卵	ねぎ
				コールスロードレッシング	ツナ缶	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳	パイナップル
4	金	なめこうどん しらすのかき揚げ きゅうりの味噌漬け オレンジ 牛乳 豆乳プリン	なめこうどん	うどん	鶏肉 なんと	なめこ 干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	しらす 青のり	玉ねぎ 人参
				砂糖	味噌	きゅうり 人参
					牛乳 豆乳プリン	オレンジ
5	土	高野豆腐の味噌汁 肉じゃが 白菜のお浸し キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	小松菜
				じゃが芋 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
					削り節	白菜 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
6	日					
7	月	鶏ごぼう汁 赤魚レモン風味焼き ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 人参プリッツ	ごはん	米 油	鶏肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ
				砂糖 片栗粉 油	赤魚	レモン汁
				すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参
				小麦粉 油	牛乳 粉チーズ	バナナ 人参 粉パセリ
★ 8	火	そばろ丼 ふの味噌汁 野菜の味噌マヨ和え パイナップル 牛乳 お菓子	そばろ丼	米 砂糖 油	豚・鶏ひき肉 卵	生姜 ほうれん草
				ふ	味噌	ねぎ
				マヨネーズ	ちくわ 味噌	きゃべつ 人参 きゅうり
				お菓子	牛乳	パイナップル
9	水	焼きそば わかめスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	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
					わかめ	ねぎ
				和風ごまドレッシング	ハム	ブロッコリー もやし
				食パン 砂糖 バター	ヨーグルト 牛乳 卵	
10	木	十菜汁 さばの生姜煮 もやしの和え物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	板かま 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 椎茸 えのき ごぼう 白滝 ねぎ
				砂糖	さば	生姜
				ごま油 砂糖 ごま	ハム	もやし きゅうり
				お菓子	牛乳	オレンジ
11	金	むらくも汁 レバーの味噌照り 小松菜の磯辺和え キウイ 牛乳 カルピスポンチ	ごはん	米 片栗粉	卵 板かま	人参 ねぎ
				砂糖	豚レバー 味噌	生姜
					のり	小松菜 もやし 人参
					牛乳 カルピス	キウイ 黄桃・洋梨・パイン缶 いちごゼリー
12	土	チキンスープ コロッケ 野菜ナムル バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	鶏肉	玉ねぎ ピーマン
				コロッケ 油		
				ごま油 ごま		きゃべつ きゅうり 人参 コーン
				お菓子	牛乳	バナナ
13	日					
14	月	大根の味噌汁 鱈の竜田揚げ チンゲン菜のなめ茸和え パイナップル 牛乳 プレーン蒸しパン	ごはん	米	味噌	大根 しめじ
				片栗粉 油	鱈	生姜
					ちくわ	チンゲン菜 人参 なめ茸
				蒸しパン粉 砂糖	牛乳 卵	パイナップル
★ 15	火	人参ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	人参ごはん	米 ごま		人参
					油揚げ 味噌	もやし
				砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	かぶ きゅうり 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
16	水	野菜スープ タンドリーチキン ブロッコリー トマト キウイ 牛乳 フライドポテト	クロワッサン	ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン
			カレールウ 砂糖 油	鶏肉 ヨーグルト	
			マヨネーズ		ブロッコリー トマト
			フライドポテト 油	牛乳	キウイ
17	木	ふのりの味噌汁 大豆つくね 白菜のポン酢和え バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	ふのり 味噌	ほうれん草
			米 じゃが芋	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
			パン粉 油 砂糖 片栗粉	かにかま	白菜 人参
			カステラ	牛乳	バナナ
18	金	スパゲティナポリタン レタススープ ツナサラダ オレンジ 牛乳 ヨーグルトムース	スパゲティ バター	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
					レタス しめじ
			和風ごまドレッシング	ツナ缶	大根 きゅうり
			砂糖	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	オレンジ イチゴジャム
19	土	生揚げの味噌汁 和風ハンバーグ きゃべつのおかか和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	生揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ
			米	ハンバーグ	
			油 砂糖 片栗粉	削り節	きゃべつ 人参 もやし
			お菓子	牛乳	キウイ
20	日				
21	月	中華風スープ 鶏肉のケチャップ和え 中華サラダ パイナップル 牛乳 バナナクレープ	ごはん	卵 かにかま	水菜
			米 春雨 ごま油 片栗粉	鶏肉	きゅうり もやし コーン
			片栗粉 油 砂糖		パイナップル
			ごま油 ごま	牛乳 ホイップ	バナナ
22	火	五目汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 キウイ ジョア レーズン お菓子	ごはん	高野豆腐 味噌	白菜 椎茸 ごぼう ねぎ
			米	ほっけ	人参
			油	ひじき さつま揚げ	キウイ
			油 砂糖	ジョア	レーズン
23	水	正油ラーメン しゅうまい 野菜スティック バナナ お茶 おにぎり(塩昆布)	正油ラーメン	豚肉 なんと	もやし ほうれん草 ねぎ
			茹ラーメン ふ ごま油	しゅうまい	
			マヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
			米	塩昆布	バナナ
24	木	きゃべつの味噌汁 カレイの煮付け 春雨炒め オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	油揚げ 味噌	きゃべつ
			米	カレイ	生姜
			砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
			春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳	オレンジ
25	金	豆腐の味噌汁 かにかま玉焼 ごぼうサラダ パイナップル 牛乳 いちごゼリー	ごはん	豆腐 味噌	にら
			米	卵 かにかま	干椎茸 ねぎ
			砂糖 油 片栗粉	ハム	ごぼう きゅうり
			焙煎ごまドレッシング	牛乳	パイナップル いちごゼリー
26	土	かぶスープ チキンナゲット 野菜サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん		かぶ 水菜
			米 ごま油	チキンナゲット	
			油		きゃべつ 人参 コーン
			コールスロートレッシング	牛乳	バナナ
27	日				
28	月	白菜の味噌汁 豚肉のバーベキュー焼き もやしのナムル オレンジ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	油揚げ 味噌	白菜
			米	豚肉	玉ねぎ
			砂糖 油		もやし きゅうり 人参
			ごま油	牛乳 小魚	オレンジ
29	火	昭 和 の 日			
30	水	小松菜の味噌汁 和風包み焼き 中華風きんぴら キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	味噌	小松菜 玉ねぎ
			米 ふ	和風包み焼き	
			ごま油 砂糖 すりごま	豚肉	ごぼう 人参
			お菓子	牛乳	キウイ

★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。