

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	けんちん汁 鱈の味噌焼き きゅうりとかにかまの酢の物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖 油 片栗粉	鱈 味噌	
				砂糖	かにかま	きゅうり きゃべつ
				お菓子	牛乳	バナナ
2	金	焼きそば なめこスープ 大根サラダ パイナップル 牛乳 クリームたい焼き	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
				ごま油		なめこ ねぎ
				和風ごまドレッシング	ツナ	大根 きゅうり
				クリームたい焼き	牛乳	パイナップル
3	土	憲 法 記 念 日				
4	日	み ど り の 日				
5	月	こ ど も の 日				
6	火	振 替 休 日				
7	水	スパゲティミートソース 卵スープ きゃべつサラダ バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	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
					卵	ねぎ
				ごま油 ごま		きゃべつ きゅうり コーン
				ホットケーキMix ごま 油 砂糖	牛乳 豆腐	バナナ
★ 8	木	ビビンバ わかめスープ ブロッコリーのツナ和え パイナップル 牛乳 お菓子	ビビンバ	米 油 ごま 砂糖 ごま油	豚・鶏ひき肉	ねぎ 生姜 もやし 人参 ほうれん草
					わかめ	ねぎ
					ツナ	ブロッコリー
				お菓子	牛乳	パイナップル
9	金	じゃが芋の味噌汁 レバーの甘辛和え 小松菜の塩昆布和え キウイ お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					塩昆布	小松菜 人参 もやし
				砂糖	ヨーグルト	キウイ 白桃・パイン・みかん缶
10	土	レタススープ オムレツ ささみと野菜のサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		レタス コーン 人参
				バター	卵 牛乳	
				和風ごまドレッシング	ささみ	大根 きゅうり
				お菓子	牛乳	オレンジ
11	日					
12	月	野菜汁 はんぺんフライ がごめ昆布の和え物 バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ
				小麦粉 パン粉 油	はんぺん	粉パセリ
				ごま油	がごめ昆布 ちくわ	もやし きゅうり
				蒸しパン粉 ココア 砂糖	牛乳 卵	バナナ
★ 13	火	カレーライス かぶスープ コールスローサラダ パイナップル 牛乳 お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 バター カレールウ 小麦粉	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ
						かぶ コーン 粉パセリ
				コールスロドレッシング	ハム	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	パイナップル
14	水	春雨スープ 鮭のマヨソースがけ アスパラとベーコンのソテー オレンジ お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール 春雨	かにかま	椎茸 ねぎ
				マヨネーズ	鮭 牛乳	粉パセリ
				油	ベーコン	アスパラ 黄ピーマン 人参
				米		オレンジ
15	木	かきたま汁 豚肉のソース炒め マカロニサラダ キウイ 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	卵 味噌	水菜
				油	豚肉	青・赤ピーマン もやし 玉ねぎ
				マカロニ マヨネーズ	ささみ	きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ レーズン
16	金	わかめうどん 大豆のかき揚げ 白菜のおかか和え バナナ ジョア お菓子	わかめうどん	うどん	わかめ 鶏肉 なると	干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	大豆 しらす 青のり	玉ねぎ
					削り節	白菜 人参
				お菓子	ジョア	バナナ
17	土	もやしの味噌汁 ごぼうのチャプチェ レタスとツナの中華サラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
				春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン
				ごま油	ツナ	レタス きゅうり
				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
18	日					
19	月	豚汁 ほっけの煮付け 小松菜のごま和え パイナップル 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ ごぼう 白滝 ねぎ
				砂糖	ほっけ	生姜
				ごま 砂糖		小松菜 人参
						パイナップル
				ホットケーキMix 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	人参
★20	火	すき焼き風丼 ふの味噌汁 チンゲン菜のナムル キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	すき焼き風丼	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ 干椎茸 白滝 白菜
				麩	味噌	ねぎ
				ごま油 ごま		チンゲン菜 人参 もやし
						キウイ
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
21	水	コーンラーメン しゅうまい 野菜の浅漬け ヨーグルト 牛乳 シュガーバタートースト	コーンラーメン	ラーメン	豚肉 なんと わかめ	コーン ねぎ
					しゅうまい	
					ヨーグルト	きゃべつ きゅうり 人参
					食パン 砂糖 バター	牛乳
22	木	3・4・5歳児 春の遠足 八杯汁 さばの塩焼き ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ 牛乳 カステラ	お弁当持参 ごはん			
				米 片栗粉	豆腐 なんと	干椎茸 ねぎ 生姜
				油	さば	
				焙煎ごまドレッシング	ささみ	ブロッコリー もやし
				カステラ	牛乳	オレンジ
23	金	大根と油揚げの味噌汁 酢鶏 春雨サラダ キウイ 牛乳 プリン	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
				じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	
				春雨 和風ごまドレッシング	ハム	きゅうり もやし
						キウイ
					牛乳 プリン	
24	土	ほうれん草スープ ウインナーケチャップ 野菜とソーセージのソテー バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		ほうれん草 しめじ
					ウインナー	
				油	魚肉ソーセージ	きゃべつ 人参 ピーマン
						バナナ
				お菓子	牛乳	
25	日					
26	月	玉ねぎと卵の味噌汁 赤魚の照り焼き ひじききんぴら オレンジ お茶 にゅうめん	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
				砂糖 油	赤魚	生姜
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう
						オレンジ
				そうめん 揚げ玉 砂糖		ほうれん草
27	火	生揚げの味噌汁 豚肉のみぞれ煮 野菜のしらす和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	えのき ねぎ
				砂糖	豚肉	大根
					しらす	きゃべつ きゅうり 人参
						パイナップル
				お菓子	牛乳	
28	水	人参ポタージュ ほきフライ アスパラとハムのサラダ キウイ 牛乳 さつまバター	クロワッサン	クロワッサン パター 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 粉パセリ
				油	ほきフライ	
				マヨネーズ	ハム	アスパラ コーン
						キウイ
				さつま芋 バター 砂糖	牛乳	
29	木	根菜汁 鶏の照り焼き ほうれん草のなめ茸和え バナナ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				油	鶏肉	生姜
						ほうれん草 もやし なめ茸
						バナナ
				お菓子	牛乳 小魚	
30	金	カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉	鶏肉 なんと 卵	玉ねぎ 干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	魚肉ソーセージ	粉パセリ
						かぶ きゅうり 人参
						オレンジ
					牛乳	ぶどうゼリー
31	土	ふのりとじゃが芋の味噌汁 肉豆腐 もやしのポン酢和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	玉ねぎ ねぎ 白滝
				砂糖	豚肉 焼き豆腐	もやし 水菜 人参
					削り節	キウイ
				お菓子	牛乳	

★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。