

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	豚ごぼう汁	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 人参 えのき 白滝 白菜 ねぎ
		鱈のみそ焼き		砂糖 片栗粉 油	鱈 味噌	
		ほうれん草のおかか和え			削り節	ほうれん草 もやし
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
2	水	和風スパゲティ	和風スパゲティ	スパゲティ バター	ツナ のり	しめじ ほうれん草 玉ねぎ
		かぶスープ				かぶ コーン
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	ハム	レタス きゅうり
		キウイ				キウイ
		お茶 枝豆おにぎり		米 ごま		枝豆
3	木	中華丼	中華丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 かまぼこ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜
		にら玉スープ			卵	にら
		もやしの中華和え		ごま油 ごま		もやし 水菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
4	金	はんぺん汁	ごはん	米	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
		豚肉のバーベキュー焼き		砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
		きゃべつの磯辺和え			のり	きゃべつ 人参
		パイナップル				パイナップル
		お茶 そうめん		そうめん 揚げ玉		ほうれん草
5	土	野菜スープ	ごはん	米		人参 玉ねぎ ピーマン
		チキンナゲット		油	チキンゲット	
		マカロニサラダ		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
6	日					
7	月	根菜汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
		カレイの唐揚げ		片栗粉 油	カレイ	生姜
		白菜のポン酢和え			削り節	白菜 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 カルピスポンチ			牛乳 カルピス	白桃・みかん缶 バナナ ゼリー
8	火	夏野菜ドライカレー	夏野菜ドライカレー	米 バター カレールウ 油	豚鶏ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 トマト なす ズッキーニ
		わかめスープ			わかめ	ねぎ
		小松菜のごま風味サラダ		減塩ごまドレッシング	ハム	小松菜 コーン
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
9	水	ミネストローネ	クロワッサン	クロワッサン マカロニ	ベーコン	ピーマン 人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ トマト缶 パセリ
		鮭のムニエル		小麦粉 バター	鮭	
		ブロッコリーサラダ		ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー 人参
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 フライドポテト		フライドポテト 油	牛乳	
10	木	がごめ昆布のすまし汁	ごはん	米 片栗粉	がごめ昆布 卵	ねぎ
		鶏肉のごまみそ焼き		すりごま 砂糖 油	鶏肉 味噌	
		おくらの納豆和え			納豆	オクラ 人参 きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
11	金	正油ラーメン	正油ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	ほうれん草 もやし コーン ねぎ
		豆腐しゅうまい		砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
		野菜スティック		ノンエッグマヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
		バナナ				バナナ
		牛乳 いちごゼリー			牛乳	いちごゼリー
12	土	豆腐の味噌汁	ごはん	米	わかめ 豆腐 味噌	ねぎ
		メンチカツ		油	メンチカツ	
		大根とちくわのサラダ		和風正油ごまドレッシング	ちくわ	大根 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
13	日					
14	月	白菜の味噌汁	ごはん	米	かまぼこ 味噌	白菜 人参 白滝 ねぎ
		赤魚のさっぱり揚げ		砂糖 片栗粉 油 ごま油	赤魚	
		きゅうりの塩昆布和え			塩昆布	きゅうり かぶ 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 ヨーグルトパンケーキ		ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 卵	
15	火	じゃが芋の味噌汁	ごはん	米 じゃが芋	生揚げ 味噌	小松菜
		鶏肉の塩焼き		油	鶏肉	
		ひじきと春雨の和え物		春雨 砂糖 ごま油	ハム ひじき	きゅうり もやし
		すいか				すいか
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	

		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	冷やしうどん いんげんのかき揚げ もやしのナムル バナナ お茶 鮭おにぎり	冷やしうどん	うどん 小麦粉 油 ごま油 ごま 米	かまぼこ ちくわ 鮭
	17	木	えのきの味噌汁 ほっけの照り焼き きんぴらごぼう パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 砂糖 油 砂糖 油 ごま お菓子	豆腐 味噌 ほっけ 牛乳 おやつ昆布(以上児)
	18	金	ビビンバ丼 なめこと卵のスープ チョレギサラダ オレンジ 牛乳 プリン	ビビンバ丼	米 砂糖 ごま ごま油 油 ごま油 牛乳 プリン	えのき 玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 パイナップル ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 もやし なめこ レタス きゅうり オレンジ
	19	土	チキンスープ ハンバーグ 小松菜の中華炒め キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 油 ごま油 お菓子	鶏肉 ハンバーグ 牛乳
	20	日				
	21	月	海 の 日			
	22	火	ふの味噌汁 ごぼうのチャブチェ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ 春雨 砂糖 ごま ごま油 油 和風正油ごまドレッシング お菓子	味噌 豚肉 ちくわ 牛乳
	23	水	きのこカレークリームスープ ハムステーキ 人参サラダ キウイ お茶 とうもろこし	バターロール	バターロール カレールウ バター カレー粉 ノンエッグマヨネーズ 豚鶏ひき肉 牛乳 ハムステーキ ツナ	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり キウイ とうもろこし
	24	木	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんの油炒め オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米 油 砂糖 油 お菓子	わかめ 味噌 鶏肉 さつま揚げ ジョア
	25	金	焼きそば 水菜と卵のスープ トマトとささみの和え物 すいか 牛乳 みかんゼリー	焼きそば	蒸しラーメン 油 ごま油 ごま油 豚肉 青のり 卵 ささみ 牛乳	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 水菜 トマト きゅうり すいか みかん缶 オレンジゼリー
	26	土	大根の味噌汁 鱈のマヨソース きゃべつのごま和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 すりごま お菓子	油揚げ 味噌 鱈 牛乳 牛乳
	27	日				
	28	月	五目汁 酢鶏 大根とかにかまの和え物 バナナ 牛乳 クリームたい焼き	ごはん	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 和風正油ごまドレッシング クリームたい焼き	高野豆腐 味噌 鶏肉 かにかま 牛乳
	29	火	春雨スープ 麻婆茄子 ブロッコリーとハムの中華サラダ パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 春雨 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま油 ごま お菓子	豚鶏ひき肉 味噌 ハム 牛乳
	30	水	塩ラーメン しゅうまい 白菜のなめ茸和え オレンジ 牛乳 サンドイッチ(ジャム・チーズ)	塩ラーメン	ラーメン ふ ごま油 食パン ノンエッグマヨネーズ	豚肉 なんと しゅうまい 牛乳 チーズ
	31	木	かまぼこのすまし汁 さばの味噌煮 チンゲン菜炒め すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 ごま油 ごま お菓子	かまぼこ さば 味噌 豚肉 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。