

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	きのこ汁 鱈の青のり揚げ きゃべつのお浸し パイナップル 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米	豆腐 味噌	椎茸 えのき しめじ ねぎ
				小麦粉 油	鱈 青のり	
					削り節	きゃべつ 人参 もやし
						パイナップル
★ 3	火	野菜麻婆丼 チンゲン菜スープ きんぴらサラダ キウイ 牛乳 お菓子	野菜麻婆丼	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚・鶏ひき肉 味噌	人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜
					なると	チンゲン菜 コーン
				砂糖 マヨネーズ ごま		ごぼう 人参
						キウイ
	水	スパゲティマトソース わかめスープ レタスサラダ オレンジ お茶 おにぎり(たぬき)	スパゲティマトソース	スパゲティ 砂糖	ツナ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶
					わかめ	ねぎ
				コールスロードレッシング	ハム	レタス きゅうり
						オレンジ
5	木	五目汁 和風包み焼き アスパラのごまドレ和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 白滝 人参 ねぎ
					和風包み焼き	
				焙煎ごまドレッシング	かにかま	アスパラ 大根
						バナナ
6	金	ほうれん草の味噌汁 レバーのケチャップ和え もやしの和え物 キウイ 牛乳 フレンチトースト	ごはん	米 麩	味噌	ほうれん草 ねぎ
				片栗粉 砂糖	豚レバー	生姜
				砂糖 ごま油 ごま	竹輪	きゅうり もやし
						キウイ
7	土	豆腐と水菜のスープ オムレツ コーンサラダ オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	食パン バター 砂糖	牛乳 卵	
				米 ごま油	豆腐	水菜
					オムレツ	
				和風正油ごまドレッシング	ささみ	コーン きゃべつ きゅうり
8	日					
9	月	むらくも汁 さばの味噌煮 三色ナムル バナナ 牛乳 きな粉ドーナツ	ごはん	米 片栗粉	卵 かまぼこ	人参 ねぎ
				砂糖	さば 味噌	生姜
				ごま油 ごま	ハム	もやし ほうれん草
						バナナ
★ 10	火	照り焼き丼 大根と油揚げの味噌汁 ブロッコリーのポン酢和え パイナップル 牛乳 レーズン お菓子	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	玉ねぎ 赤ピーマン エリンギ 生姜
					油揚げ 味噌	大根
					削り節	ブロッコリー もやし 人参
						パイナップル
11	水	コーンスープ ハンバーグ さいころサラダ キウイ 牛乳 ピーチゼリー	バターロール	お菓子	牛乳	レーズン
				バターロール バター	牛乳 生クリーム	コーン
				パン粉	豚・鶏ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ
				じゃが芋 マヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
12	木	きゃべつの味噌汁 すりみ焼き 小松菜の磯辺和え オレンジ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん			キウイ
				米	生揚げ 味噌	ゼリー
					たらすりみ 卵 味噌	きゃべつ 椎茸
					のり	ねぎ 人参 生姜
13	金	味噌ラーメン しゅうまい 野菜スティック・トマト ヨーグルト 牛乳 クレープ	味噌ラーメン			小松菜 もやし 人参
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	オレンジ
				ラーメン ごま油 砂糖	豚・鶏ひき肉 なると 味噌	
					しゅうまい	もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ 生姜
14	土	えのきの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のしらす和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	マヨネーズ	味噌	大根 きゅうり トマト
					ヨーグルト	
				クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ
				米	豆腐 味噌	えのき ねぎ
15	日			砂糖	鶏肉	大根
					しらす	ほうれん草 人参
						バナナ
				お菓子	牛乳	

		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	にら玉汁	ごはん	米	卵 味噌	にら
		高野豆腐のそぼろ煮		砂糖 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	生姜 人参 ごぼう 絹さや 白滝
		ひじきと春雨のサラダ		春雨 砂糖 ごま油	ひじき ハム	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 パンケーキ		ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	
17	火	白菜の味噌汁	ごはん	米	味噌	白菜 しめじ
		赤魚の竜田揚げ		片栗粉 油	赤魚	生姜
		切干大根の和え物		すりごま	塩昆布	切干大根 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
18	水	なめこうどん	なめこうどん	うどん	鶏肉 なんと	なめこ 干椎茸 ねぎ
		野菜のかき揚げ		小麦粉 油	卵	玉ねぎ 人参 ピーマン
		かぶの浅漬け				かぶ きゅうり
		パイナップル				パイナップル
		お茶 おにぎり(おかか)		米 ごま	削り節	
★ 19	木	ドライカレー	ドライカレー	米 バター 小麦粉 カレールウ 油	豚・鶏ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン
		キャベツスープ				きゃべつ コーン
		野菜とじゃこのサラダ		砂糖 ごま ごま油	しらす 小揚げ	野菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ		カステラ	牛乳	
20	金	呉汁	ごはん	米 じゃが芋 砂糖	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ
		カレイの煮付け			カレイ	生姜
		れんこんきんぴら		砂糖 油	さつま揚げ	れんこん 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 カボチャプリン			牛乳 プリン	かぼちゃ
21	土	運動会				
22	日					
23	月	麴の味噌汁	ごはん	米 麴	わかめ 味噌	玉ねぎ
		鶏肉のやわらか照り焼き		砂糖 油	鶏肉	
		小松菜の納豆和え			納豆	小松菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フライドポテト		フライドポテト 油	牛乳	
24	火	豆腐のすまし汁	ごはん	米	豆腐	干椎茸 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		野菜の味噌炒め		油	豚肉 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ
		バナナ				バナナ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
25	水	トマトと卵のスープ	クロワッサン	クロワッサン	卵	トマト 玉ねぎ 粉パセリ
		エビカツ		油	エビカツ	
		野菜サラダ		マヨネーズ	ハム	きゃべつ きゅうり 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 ヨーグルトムース		砂糖	牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ブルーベリージャム
26	木	油揚げの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	えのき 白菜
		豚肉の生姜焼き		油	豚肉	玉ねぎ 生姜
		ブロッコリーのごま和え		砂糖 すりごま		ブロッコリー 人参 もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
27	金	焼きそば	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
		なめこスープ			なんと	なめこ ねぎ
		チンゲン菜ナムル		ごま油 ごま		チンゲン菜 人参 もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 きな粉パン		食パン 油 砂糖	牛乳 きな粉	
28	土	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	味噌	玉ねぎ しめじ
		鮭のマヨネーズ焼き		マヨネーズ	鮭	粉パセリ
		きゃべつの塩昆布和え			塩昆布	きゃべつ 人参 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
29	日					
30	月	もやしの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
		大豆つくね		パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
		白菜のなめ茸和え				白菜 人参 きゅうり なめ茸
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フレンチドック		油	牛乳 フレンチドック	

★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。