

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  | 金        | 夏野菜カレー                                                                                                   | 米 カレールウ 油                     | 豚肉 脱脂粉乳                                                     | かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参                                                |
|   |    |          |                                                                                                          |                               |                                                             | レタス コーン                                                           |
|   |    |          |                                                                                                          | ごま ごま油                        | ささみ                                                         | ほうれん草 もやし                                                         |
|   |    |          |                                                                                                          | 砂糖                            | ヨーグルト                                                       | オレンジ                                                              |
|   | 2  | 土        | えのきスープ<br>ポイルウインナー<br>きゃべつとツナの和え物<br>キウイ<br>牛乳 お菓子                                                       | ごはん                           | 米 ごま油<br>油<br>ウインナー<br>ツナ<br>お菓子<br>牛乳                      | えのき 玉ねぎ しめじ<br>きゃべつ きゅうり<br>キウイ                                   |
|   | 3  | 日        |                                                                                                          |                               |                                                             |                                                                   |
|   | 4  | 月        | じゃが芋の味噌汁<br>豚肉のみぞれ煮<br>ほうれん草のしらす和え<br>パイナップル<br>牛乳 スマイルポテト                                               | ごはん                           | 米 じゃが芋<br>砂糖<br>味噌<br>豚肉<br>しらす<br>スマイルポテト 油<br>牛乳          | 玉ねぎ<br>大根<br>ほうれん草 人参<br>パイナップル                                   |
|   | 5  | 火        | 野菜汁<br>ほっけの生姜焼き<br>ひじきの煮物<br>すいか<br>牛乳 お菓子                                                               | ごはん                           | 米<br>豆腐 味噌<br>砂糖 油<br>ほっけ<br>砂糖 油<br>ひじき さつま揚げ<br>お菓子<br>牛乳 | 白菜 もやし 椎茸 ねぎ<br>生姜<br>人参<br>すいか                                   |
| ★ | 6  | 水        | 人参ごはん<br>わかめの味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>おくらの和え物<br>キウイ<br>お茶 とうもろこし                                              | 人参ごはん                         | 米 ごま<br>わかめ 味噌<br>片栗粉 油 砂糖<br>高野豆腐                          | 人参<br>ねぎ<br>ねぎ 生姜<br>オクラ 人参 もやし きゅうり<br>キウイ<br>とうもろこし             |
|   | 7  | 木        | 野菜スープ<br>タンドリーチキン<br>かぼちゃサラダ<br>オレンジ<br>牛乳 カステラ                                                          | バターロール                        | バターロール<br>油 カレールウ カレー粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>カステラ             | 鶏肉 ヨーグルト<br>卵 ハム 生クリーム<br>牛乳                                      |
|   | 8  | 金        | ★流しそうめん(4・5歳児)<br>ラタトゥイユスパゲティ(1.2.3歳児)<br>卵スープ(1.2.3歳児)<br>ごぼうのゴマ風味サラダ(1.2.3歳児)<br>キウイ(全児)<br>牛乳 青りんごゼリー | 4.5歳児の主食はいりません<br>ラタトゥイユスパゲティ | そうめん ふ<br>スパゲティ 砂糖<br>減塩ゴマドレッシング                            | きゅうり<br>なす 玉ねぎ 黄ピーマン ズッキーニ トマト缶<br>ねぎ<br>ごぼう 人参<br>キウイ<br>青りんごゼリー |
|   | 9  | 土        | 大根の味噌汁<br>コロッケ<br>ブロッコリーのごま和え<br>バナナ<br>牛乳 お菓子                                                           | ごはん                           | 米<br>コロッケ 油<br>すりごま 砂糖<br>お菓子                               | 味噌<br>大根 しめじ<br>ブロッコリー 人参<br>バナナ<br>牛乳                            |
|   | 10 | 日        |                                                                                                          |                               |                                                             |                                                                   |
|   | 11 | 月        |                                                                                                          |                               |                                                             |                                                                   |
|   | 12 | 火        | 玉ねぎの味噌汁<br>和風包み焼き<br>きゅうりのなめ茸和え<br>オレンジ<br>牛乳 お菓子                                                        | ごはん                           | 米<br>生揚げ 味噌<br>和風包み焼き<br>ちくわ<br>お菓子<br>牛乳                   | 玉ねぎ<br>きゅうり もやし なめ茸<br>オレンジ                                       |
|   | 13 | 水        | ふの味噌汁<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子                                                          | ごはん                           | 米 ふ<br>砂糖 片栗粉 油 ごま油<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ<br>お菓子<br>牛乳         | 味噌<br>豚肉 味噌<br>魚肉ソーセージ<br>バナナ                                     |
|   | 14 | 木        | ふのりの味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>小松菜の納豆和え<br>パイナップル<br>牛乳 お菓子                                                        | ごはん                           | 米 じゃが芋<br>油<br>納豆<br>お菓子<br>牛乳                              | ふのり 味噌<br>赤魚<br>小松菜 人参<br>パイナップル                                  |
|   | 15 | 金        | 中華風コーンスープ<br>豚肉のバーベキュー焼き<br>きゃべつの和え物<br>キウイ<br>牛乳 お菓子                                                    | ごはん                           | 米 片栗粉 ごま油<br>砂糖 油<br>ごま油<br>お菓子<br>牛乳                       | 豆腐 卵<br>豚肉<br>ちくわ<br>牛乳                                           |
|   | 16 | 土        | 白菜スープ<br>鶏肉のママレード焼き<br>大根サラダ<br>バナナ<br>牛乳 お菓子                                                            | ごはん                           | 米 ごま油<br>油<br>ごま ごま油<br>お菓子<br>牛乳                           | 白菜 しめじ<br>ママレード<br>大根 きゅうり レモン汁<br>バナナ                            |

|      |   | 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        |
|------|---|-------------------|---------|-----------------|-----------------|---------------------|
| 17   | 日 |                   |         |                 |                 |                     |
| 18   | 月 | もやしの味噌汁           | ごはん     | 米               | 味噌              | もやし えのき             |
|      |   | まさご揚げ             |         | 片栗粉 油 砂糖        | 豆腐 鶏ひき肉 しらす ひじき | 人参                  |
|      |   | 春雨の和え物            |         | 春雨 和風正油ごまドレッシング | ハム              | きゅうり 人参             |
|      |   | オレンジ              |         |                 |                 | オレンジ                |
|      |   | お茶 そうめん           |         | そうめん            | カニ風味            | ほうれん草               |
| 19   | 火 | 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            |
|      |   | かれいの煮つけ           |         | 砂糖              | かれい             | 生姜                  |
|      |   | 野菜の浅漬け            |         |                 |                 | きゃべつ 人参 きゅうり        |
|      |   | バナナ               |         |                 |                 | バナナ                 |
|      |   | 牛乳 小魚 お菓子         |         | お菓子             | 牛乳 小魚           |                     |
| 20   | 水 | きゃべつミルクスープ        | クロワッサン  | クロワッサン パター      | ベーコン 牛乳         | きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ     |
|      |   | エビカツ              |         | 油               | エビカツ            |                     |
|      |   | ブロッコリー・トマト        |         | ノンエッグマヨネーズ      |                 | ブロッコリー トマト          |
|      |   | パイナップル            |         |                 |                 | パイナップル              |
|      |   | 牛乳 豆乳プリン          |         |                 | 牛乳 豆乳プリン        |                     |
| ★ 21 | 木 | 野菜麻婆豆腐丼           | 野菜麻婆豆腐丼 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 油  | 豆腐 豚鶏ひき肉 味噌     | 人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜     |
|      |   | なめこスープ            |         |                 |                 | なめこ こねぎ             |
|      |   | 小松菜とじゃこのサラダ       |         | 和風正油ごまドレッシング    | しらす 小揚げ         | 小松菜 人参              |
|      |   | ヨーグルト             |         |                 | ヨーグルト           |                     |
|      |   | 牛乳 レーズン お菓子       |         | お菓子             | 牛乳              | レーズン                |
| 22   | 金 | 冷やし中華             | 冷やし中華   | 生ラーメン 油 ごま油     | ハム 卵            | きゅうり トマト            |
|      |   | しゅうまい             |         |                 | しゅうまい           |                     |
|      |   | すいか               |         |                 |                 | すいか                 |
|      |   |                   |         |                 |                 |                     |
|      |   | お茶 ツナマヨおにぎり       |         | 米 ノンエッグマヨネーズ    | ツナ              |                     |
| 23   | 土 | きゃべつの味噌汁          | ごはん     | 米               | 味噌              | きゃべつ えのき            |
|      |   | 肉じゃが              |         | じゃが芋 砂糖         | 豚肉              | 玉ねぎ 人参 白滝           |
|      |   | きゅうりのポン酢和え        |         |                 | 削り節             | きゅうり もやし            |
|      |   | オレンジ              |         |                 |                 | オレンジ                |
|      |   | 牛乳 お菓子            |         | お菓子             | 牛乳              |                     |
| 24   | 日 |                   |         |                 |                 |                     |
| 25   | 月 | なすの味噌汁            | ごはん     | 米               | 油揚げ 味噌          | なす                  |
|      |   | 鶏肉のケチャップ和え        |         | 砂糖 片栗粉 油        | 鶏肉              | パセリ                 |
|      |   | レタスの和風サラダ         |         | 砂糖 ごま           | ちくわ 味噌          | レタス きゅうり            |
|      |   | バナナ               |         |                 |                 | バナナ                 |
|      |   | 牛乳 フルーツポンチ        |         | 砂糖              | 牛乳              | 白桃・黄桃缶 キウイ ゼリー レモン汁 |
| 26   | 火 | なめこの味噌汁           | ごはん     | 米               | 味噌              | なめこ 大根              |
|      |   | 赤魚のレモン風味焼き        |         | 砂糖 片栗粉 油        | 赤魚              | レモン汁                |
|      |   | 白菜のそぼろ炒め          |         | 砂糖 片栗粉 油        | 鶏ひき肉            | 白菜 人参 生姜            |
|      |   | オレンジ              |         |                 |                 | オレンジ                |
|      |   | ジョア お菓子           |         | お菓子             | ジョア             |                     |
| 27   | 水 | 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    |
|      |   | トマト卵スープ           |         |                 | 卵               | トマト 玉ねぎ             |
|      |   | ブロッコリーのツナ和え       |         | 和風正油ごまドレッシング    | ツナ              | ブロッコリー もやし          |
|      |   | パイナップル            |         |                 |                 | パイナップル              |
|      |   | 牛乳 ジャムサンド         |         | 食パン             | 牛乳              | ブルーベリー・いちごジャム       |
| 28   | 木 | 八杯汁               | ごはん     | 米 片栗粉           | 豆腐 なんと          | 干椎茸 ほうれん草 生姜        |
|      |   | 豚肉の味噌焼き           |         | 砂糖 油            | 豚肉 味噌           | 玉ねぎ                 |
|      |   | 野菜のごま酢和え          |         | 砂糖 ごま ごま油       | ちくわ             | きゃべつ きゅうり 人参        |
|      |   | すいか               |         |                 |                 | すいか                 |
|      |   | 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児) |         | お菓子             | 牛乳 おやつ昆布(以上児)   |                     |
| 29   | 金 | にら玉味噌汁            | ごはん     | 米               | 卵 味噌            | にら                  |
|      |   | *豆腐ハンバーグ*         |         | パン粉 油           | 豆腐 豚鶏ひき肉        | 玉ねぎ                 |
|      |   | 大根の煮物             |         | 砂糖              | さつま揚げ           | 大根 人参               |
|      |   | バナナ               |         |                 |                 | バナナ                 |
|      |   | 牛乳 さつま芋フライ        |         | 油 さつま芋          | 牛乳              |                     |
| 30   | 土 | チキンスープ            | ごはん     | 米 ごま油           | 鶏肉              | 玉ねぎ 赤ピーマン パセリ       |
|      |   | オムレツ              |         |                 | オムレツ            |                     |
|      |   | もやしの和え物           |         | ごま ごま油          | ちくわ             | もやし きゅうり            |
|      |   | オレンジ              |         |                 |                 | オレンジ                |
|      |   | 牛乳 お菓子            |         | お菓子             | 牛乳              |                     |
| 31   | 日 |                   |         |                 |                 |                     |

★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。