

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	月	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜の納豆和え キウイ 牛乳 ワッフル	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
				片栗粉 油	鶏肉	生姜
					がごめ昆布 納豆	チンゲン菜 人参
				ワッフル	牛乳	キウイ
2	火	じゃが芋の味噌汁 鮭のマヨソース 切干大根の煮物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	わかめ 味噌	
				ノンエッグマヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
				砂糖 ごま 油	さつま揚げ	切干大根 人参
				お菓子	牛乳	バナナ
3	水	かぼちゃポタージュ ナゲット ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ お茶 おかかおにぎり	バターロール	バターロール バター 小麦粉	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ
				油	チキンナゲット	
				コールスロートレッシング	ツナ	ブロッコリー 人参 もやし
				米 ごま	削り節	オレンジ
★ 4	木	そばろ丼 小松菜の味噌汁 もやしのボン酢和え キウイ 牛乳 小魚 お菓子	そばろ丼	米 砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉	生姜 絹さや
					豆腐 味噌	小松菜
					削り節	もやし 人参 水菜
				お菓子	牛乳 小魚	キウイ
5	金	カレーうどん かぼちゃの天ぷら 野菜の浅漬け ヨーグルト 牛乳 黒糖パン	カレーうどん	うどん カレールウ カレー粉 片栗粉	鶏肉 なんと 卵	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
				小麦粉 油		かぼちゃ
					ヨーグルト	きゃべつ きゅうり 人参
				黒糖パン	牛乳	
6	土	えのきの味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のしらす和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	えのき 玉ねぎ
				砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう れんこん
					しらす	白菜 きゅうり
				お菓子	牛乳	バナナ
7 日						
8	月	根菜汁 赤魚の煮つけ 春雨炒め キウイ 牛乳 フライドポテト	ごはん	米	豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	赤魚	生姜
				春雨 砂糖 ごま	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
				フライドポテト 油	牛乳	キウイ
9	火	チンゲン菜スープ チンジャオロース 野菜のナムル オレンジ 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	豆腐	チンゲン菜 コーン
				砂糖 片栗粉 油	豚肉	ピーマン 赤ピーマン エリンギ
				ごま		きゃべつ きゅうり 人参
				お菓子	牛乳	オレンジ レーズン
10	水	茄子のミートソーススパゲティ わかめスープ かに風味サラダ キウイ お茶 フルーツヨーグルト	茄子のミートソース スパゲティ	スパゲティ	豚鶏ひき肉 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
					わかめ	ねぎ
				和風正油ごまドレッシング	かにかま	大根 水菜
				砂糖	ヨーグルト	キウイ みかん缶 バナナ
★ 11	木	照り焼き丼 もやしの味噌汁 ブロッコリーのカレーマヨ和え オレンジ 牛乳 かぼちゃプリン	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ
					油揚げ 味噌	もやし
				ノンエッグマヨネーズ カレー粉	ちくわ	ブロッコリー 人参
					牛乳 プリン	オレンジ かぼちゃ
12	金	十菜汁 さばの生姜煮 小松菜のなめ茸和え バナナ ココア お菓子	ごはん	米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 白滝 椎茸 玉ねぎ えのき ねぎ
				砂糖	さば	生姜
						小松菜 もやし なめ茸
				お菓子 砂糖 ココア	牛乳	バナナ
13	土	かぶスープ ハムステーキ ごぼうとささみのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		かぶ 人参
					ハム	
				減塩ゴマドレッシング	ささみ	ごぼう 水菜
				お菓子	牛乳	バナナ
14 日						
15 月						

	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	火 大根の味噌汁 すりみ焼き ほうれん草のごま和え キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 油 砂糖 すりごま お菓子	油揚げ 味噌 鱈すり身 卵 味噌 牛乳 おやつ昆布(以上児)	大根 枝豆 人参 生姜 ほうれん草 人参 もやし キウイ
17	水 パイザンヌスープ 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー	クロワッサン	クロワッサン 砂糖 油 コールスロードレッシング	ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ セロリ パセリ 玉ねぎ トマト缶 きゃべつ きゅうり コーン オレンジ ぶどうゼリー
18	木 豆腐とわかめの味噌汁 ごぼうのチャプチェ もやしの和え物 バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	米 春雨 砂糖 ごま 油 ごま油 ごま油 カステラ	豆腐 わかめ 味噌 豚肉 ハム 牛乳	ごぼう 椎茸 赤ピーマン ピーマン もやし きゅうり バナナ
19	金 味噌ラーメン しゅうまい 野菜スティック キウイ 牛乳 揚げパン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ バンズ 砂糖 油	豚鶏ひき肉 なんと 味噌 しゅうまい 味噌 牛乳	もやし 人参 ピーマン ねぎ きゅうり 人参 大根 キウイ
20	土 ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 砂糖 お菓子	味噌 豚肉 焼き豆腐 わかめ ちくわ 牛乳	ほうれん草 えのき 玉ねぎ ねぎ 白滝 きゅうり バナナ
21	日				
22	月 なめこの味噌汁 ほきフライ ポテトサラダ オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ お菓子	豆腐 味噌 ほき 魚肉ソーセージ ジョア	なめこ 人参 きゅうり オレンジ
23	火				
秋 分 の 日					
24	水 焼きそば 卵スープ 大根サラダ バナナ 牛乳 パンケーキ	焼きそば	蒸しラーメン 油 和風正油ごまドレッシング ホットケーキMIX 砂糖 油	豚肉 青のり 卵 ハム 牛乳 生クリーム 卵	きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 大根 きゅうり バナナ
25	木 3.4.5歳児 リンゴ狩り遠足 (お弁当持参) きのこ汁 ほっけの塩焼き 白菜のおかか和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 油 お菓子	豆腐 味噌 ほっけ 削り節 牛乳	えのき しめじ 椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 キウイ
★26	金 なすとひき肉のカレー もやしスープ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳 ピーチゼリー	なすとひき肉のカレー	米 油 カレールウ ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	豚鶏ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ 舞茸 なす トマト缶 生姜 もやし えのき ブロッコリー 人参 コーン オレンジ ピーチゼリー
27	土 玉ねぎスープ ポイルウインナー きゅうりの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 和風正油ごまドレッシング お菓子	豆腐 ウインナー ちくわ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 キウイ
28	日				
29	月 きゃべつの味噌汁 鮭の竜田揚げ もやしの中華和え オレンジ 牛乳 味噌蒸しパン	ごはん	米 油 ごま ごま油 蒸しパン粉 砂糖	油揚げ 味噌 鮭 ハム 卵 牛乳 味噌	きゃべつ きゅうり もやし コーン オレンジ
30	火 豆腐のすまし汁 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 野菜の味噌炒め バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 油 お菓子	豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	ほうれん草 大根 きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ バナナ

★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。