

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	水	きのこシチュー エビカツ レタスサラダ りんご お茶 たぬきおにぎり	バターロール 小麦粉 バター 油 和風正油ごまドレッシング 米 揚げ玉 白ごま	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 エビカツ レタス コーン 水菜 りんご	しめじ エリンギ 椎茸 人参 玉ねぎ
	2	木	納豆ごはん わかめの味噌汁 味噌卵焼き 野菜のごま酢和え バナナ 牛乳 お菓子	納豆ごはん 米 油 砂糖 ごま油 ごま お菓子	納豆 わかめ 味噌 豚・鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳 ちくわ 牛乳	ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ
	3	金	きつねうどん しらすのかき揚げ かぶの浅漬け キウイ 牛乳 カルピスポンチ	きつねうどん うどん 砂糖 小麦粉 油	小揚げ 豚肉 なんと しらす 青のり 牛乳 カルピス	干椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり キウイ 白桃缶 パイン缶 みかん缶 ゼリー
	4	土	じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 じゃが芋 油 お菓子	味噌 豚肉 塩昆布 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 オレンジ
	5	日				
	6	月	春雨スープ うさぎハンバーグ マカロニサラダ バナナ 牛乳 人参ブリッツ	ごはん 十五夜 米 春雨 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	ハンバーグ ツナ 牛乳	椎茸 ねぎ 人参 きゅうり バナナ 人参 粉パセリ
	7	火	小松菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん 米 麴 油 砂糖 お菓子	味噌 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 おやつ昆布(以上児)	小松菜 えのき ごぼう 人参 れんこん 絹さや ヨーグルト
	8	水	野菜ラーメン 肉しゅうまい 白菜のお浸し キウイ 牛乳 スマイルポテト	野菜ラーメン 茹でラーメン ごま油 スマイルポテト 油	豚肉 なんと 肉しゅうまい 削り節 牛乳	きゃべつ 人参 コーン もやし ねぎ 白菜 水菜 キウイ
	9	木	ドライカレー わかめスープ ほうれん草とじゃこのサラダ オレンジ 牛乳 豆乳プリン	ドライカレー 米 小麦粉 バター 油 カレールウ 砂糖 ごま油 ごま	豚・鶏ひき肉 大豆 わかめ しらす 小揚げ 牛乳 豆乳プリン	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ
	10	金	2,3,4歳児 秋の遠足・5歳児 函館山登山 (お弁当持参) 生揚げの味噌汁 ほっけフライ 大根のポン酢和え パイナップル 牛乳 レーズン お菓子	ごはん 米 小麦粉 パン粉 油 お菓子	生揚げ 味噌 ほっけ 削り節 牛乳	きゃべつ 大根 人参 きゅうり パイナップル レーズン
	11	土	玉ねぎスープ 中華風オムレツ 人参サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん 米 ごま油 砂糖 片栗粉 和風正油ごまドレッシング お菓子	オムレツ ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ 粉パセリ 人参 コーン きゅうり バナナ
	12	日				
	13	月				
	14	火	がごめ昆布のすまし汁 さばの味噌煮 小松菜サラダ りんご ココア お菓子	ごはん 米 片栗粉 砂糖 減塩ゴマドレッシング ココア 砂糖 お菓子	がごめ昆布 卵 さば 味噌 ハム 牛乳	ねぎ 生姜 小松菜 人参 りんご
	15	水	野菜スープ 鶏肉のケチャップ和え カボチャサラダ キウイ 牛乳 クレープ	クロワッサン 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クレープシート	鶏肉 ハム 卵 生クリーム 牛乳 ホイップ	きゃべつ 人参 ピーマン コーン かぼちゃ きゅうり キウイ バナナ
	16	木	さつま汁 カレイの煮つけ ほうれん草のなめ茸和え パイナップル 牛乳 カステラ	ごはん 米 さつま芋 砂糖 カステラ	豚肉 豆腐 味噌 カレイ 牛乳	人参 大根 白滝 ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 パイナップル

		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	金	あんかけ焼きそば なめこスープ もやしとにらのナムル バナナ 牛乳 フレンチトースト		蒸しラーメン 片栗粉 ごま油	豚肉 かまぼこ	白菜 人参 玉ねぎ
					卵	なめこ
				ごま油 ごま	ささみ	もやし にら
						バナナ
18	土	ふのりの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の磯辺和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	ふのり 豆腐 味噌	ねぎ
				じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
					のり	チンゲン菜 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
19	日					
20	月	鶏ごぼう汁 鱈の青のり揚げ 大根サラダ オレンジ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米 油	鶏肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ
				小麦粉 油	鱈 青のり	
				和風正油ごまドレッシング	かに風味	大根 きゅうり
						オレンジ
21	火	けんちん汁 レバーの味噌照り ブロッコリーとツナの和え物 パイナップル 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	レバー 味噌	生姜
				減塩ゴマドレッシング	ツナ	ブロッコリー 人参
				お菓子	牛乳	パイナップル
22	水	スパゲティナポリタン 野菜と卵のスープ かに風味サラダ 梨 牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
					卵	野菜
				コールスロードレッシング	カニ風味	レタス きゅうり コーン
				お菓子	牛乳	梨
★ 23	木	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 きゃべつのごま和え バナナ 牛乳 小魚 お菓子	すき焼き風丼	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 干椎茸 白滝
					わかめ 味噌	もやし
				白すりごま 砂糖		きゃべつ 人参
				お菓子	牛乳 小魚	バナナ
24	金	ほうれん草の味噌汁 メンチカツ 和風ポテトサラダ 柿 牛乳 オレンジゼリー	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
				油	メンチカツ	
				じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム 削り節	人参 きゅうり
					牛乳	柿
25	土	豆腐の味噌汁 和風包み焼き 野菜炒め りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	ねぎ
					和風包み焼き	
				油	魚肉ソーセージ	もやし 人参 ピーマン
				お菓子	牛乳	りんご
26	日					
27	月	石狩汁 コロッケ ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米	鮭 焼き豆腐 味噌	大根 人参 椎茸 ねぎ 白滝
				コロッケ 油		
					削り節	ほうれん草 人参
				蒸しパン粉 黒砂糖	牛乳 卵	バナナ
28	火	中華風コーンスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 春雨サラダ パイナップル ジョア お菓子	ごはん	米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵	コーン ねぎ
				砂糖 油	鶏肉	
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし
				お菓子	ジョア	パイナップル
29	水	スイートクリームシチュー ハムステーキ コールスローサラダ 梨 お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール さつま芋 小麦粉 バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン
					ハムステーキ	
				コールスロードレッシング		レタス きゅうり
				米		梨
30	木	五目汁 赤魚のバター正油焼き ひじきの煮物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 人参 白滝 ねぎ
				バター 小麦粉	赤魚	
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
31	金	カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ きゅうりの味噌漬け 柿 牛乳 ヨーグルトムース	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉	卵 鶏肉 なんと	ねぎ 玉ねぎ 干椎茸
				小麦粉 油	魚肉ソーセージ	パセリ
				砂糖	味噌	きゅうり 人参
				砂糖	牛乳 ヨーグルト ゼラチン 生クリーム	柿 いちごジャム

★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。