

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	木	元 旦				
2	金	休 園				
3	土	休 園				
4	日					
5	月	じゃが芋の味噌汁 ハンバーグ 大根サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	わかめ 味噌	ねぎ
				油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	生姜
				ごま油	ツナ	大根 きゅうり
						りんご
				お菓子	牛乳	
6	火	白菜の味噌汁 鱈の味噌焼き きんぴらごぼう パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	白菜 人参 椎茸
				砂糖 片栗粉 油	鱈 味噌	
				砂糖 油 ごま		ごぼう 人参
						パイナップル
				お菓子	牛乳	
7	水	塩ラーメン 豆腐しゅうまい 野菜スティック オレンジ 牛乳 ピーチゼリー	塩ラーメン	ラーメン ふ ごま油	豚肉 なんと	ほうれん草 ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
				ノンエッグマヨネーズ	味噌	大根 人参 きゅうり
						オレンジ
					牛乳	ピーチゼリー
8	木	すき焼き風丼 にらと卵の味噌汁 もやしの和え物 りんご 牛乳 お菓子	すき焼き風丼	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	白滝 玉ねぎ 干椎茸 白菜
					卵 味噌	にら
				砂糖 ごま油 ごま	ささみ	もやし きゅうり 人参
						りんご
				お菓子	牛乳	
9	金	ほうれん草の味噌汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ みかん 牛乳 黒糖パン	ごはん	米	生揚げ 味噌	ほうれん草 ねぎ
				砂糖	赤魚	生姜
				春雨 砂糖 ごま油 ごま	ハム	きゅうり もやし
						みかん
				黒糖パン	牛乳	
10	土	しめじの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜の磯辺和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	しめじ 玉ねぎ
				砂糖 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	生姜 白滝 人参 ごぼう
					のり	小松菜 人参
						バナナ
				お菓子	牛乳	
11	日					
12	月	成 人 の 日				
13	火	おからトマトスパゲティ かぶスープ ブロッコリーとコーンのサラダ パイナップル 牛乳 小魚 お菓子	おからトマト スパゲティ	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖	おから 豚鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 トマト缶
					ベーコン	かぶ
				和風正油ごまドレッシング		ブロッコリー コーン 人参
						パイナップル
				お菓子	牛乳 小魚	
14	水	コーンスープ タンドリーチキン かに風味サラダ オレンジ お茶 にゅうめん	バターロール	バターロール バター	牛乳 生クリーム	コーン
				カレールウ 砂糖 油	鶏肉 ヨーグルト	
				ノンエッグマヨネーズ	かに風味	きゃべつ きゅうり
						オレンジ
				そうめん 砂糖 片栗粉	わかめ	ねぎ 干椎茸
15	木	玉ねぎの味噌汁 レバーの甘辛和え 切干大根の和え物 バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	米	わかめ 味噌	玉ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
				すりごま	塩昆布	切干大根 きゅうり 人参
						バナナ
				カステラ	牛乳	
16	金	ビビンバ丼 なめこスープ 白菜とツナのポン酢和え みかん 牛乳 ヨーグルトムース	ビビンバ丼	米 砂糖 ごま ごま油 油	豚鶏ひき肉	ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 もやし
					なんと	なめこ
					ツナ	白菜 人参 水菜
						みかん
				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
17	土	もやしスープ オムレツ レタスサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま ごま油		もやし えのき
					オムレツ	
				和風正油ごまドレッシング	ささみ	レタス きゅうり 人参
						キウイ
				お菓子	牛乳	
18	日					

		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
19	月	かきたま味噌汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え みかん 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
				じゃが芋 油 砂糖	豚肉	白滝 人参 玉ねぎ
				砂糖 すりごま		ほうれん草 もやし
						みかん
20	火	十菜汁 さばの塩焼き わかめときゅうりのなめ茸和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	蒸しパン粉 ココア	牛乳 卵	
				米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 椎茸 白滝 えのき 玉ねぎ ねぎ
				油	さば	
					わかめ	きゅうり もやし なめ茸
21	水	きゃべつミルクスープ 豚肉のバーベキュー焼き ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 牛乳 さつまバター	クロワッサン			パイナップル
				お菓子	牛乳	
				クロワッサン バター	ベーコン 牛乳	きゃべつ 人参 パセリ
				砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
22	木	小松菜の味噌汁 ＊鶏肉のねぎ塩焼き＊ 大根の煮物 りんご 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	卵	ブロッコリー
						オレンジ
				さつま芋 バター 砂糖	牛乳	
				米	味噌	小松菜 しめじ ねぎ
23	金	わかめうどん しらすのかき揚げ きゅうりの浅漬け ヨーグルト お茶 ツナおにぎり	わかめうどん	ごま油 ごま	鶏肉	ねぎ 生姜
				砂糖	さつま揚げ 厚揚げ	大根 人参
						りんご
				お菓子	牛乳	レーズン
24	土	ふのりの味噌汁 鮭のマヨソースかけ 水菜のポン酢和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん			
				うどん	鶏肉 なんと わかめ	干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	しらす 青のり	玉ねぎ 人参
						きゅうり 白菜
25	日			米	味噌 ふのり 豆腐	
				ノンエッグマヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
					削り節	水菜 大根
				お菓子	牛乳	バナナ
26	月	油揚げの味噌汁 はんぺんフライ 小松菜の納豆和え オレンジ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん			
				米	油揚げ 味噌	大根 ねぎ
				小麦粉 パン粉 油	はんぺん	
					納豆 がごめ昆布	小松菜 もやし 人参
★27	火	ドライカレー わかめスープ ブロッコリーとツナのサラダ キウイ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ドライカレー			オレンジ
				砂糖	牛乳	白桃・パイン缶 バナナ ゼリー レモン汁
				米 バター 小麦粉 カレールウ 油	豚鶏ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン
				ごま油	わかめ	ねぎ
28	水	あんかけ焼きそば 卵スープ 三色ナムル バナナ 牛乳 サンドイッチ	あんかけ焼きそば	コールスロードレッシング	ツナ	ブロッコリー もやし
						キウイ
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
				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
★29	木	0.1.2歳児 のつけ丼 3.4.5歳児 手巻き寿司 きのこ汁 オレンジ ジョア お菓子	ごはん (納豆・きゅうり ・卵焼き・唐揚げ)		卵	ねぎ
				ごま油 ごま		もやし 人参 きゅうり
						バナナ
				食パン	牛乳	ブルーベリージャム いちごジャム
30	金	きのこ汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜のしらす和え りんご 牛乳 フレンチドック	ごはん			
				米	納豆 卵 鶏肉 のり	きゅうり
				砂糖		
					豆腐 味噌	きゃべつ えのき しめじ 椎茸 ねぎ
31	土	野菜スープ ナゲット 人参とちくわのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん			オレンジ
				お菓子	ジョア	
				米	豆腐 味噌	きゃべつ えのき しめじ 椎茸 ねぎ
				砂糖	鶏肉	
32	日				しらす	白菜 人参
				フレンチドック 油	牛乳	りんご
				米 ごま油		
				油	ナゲット	人参 玉ねぎ ピーマン
33	月	人参とちくわのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	和風正油ごまドレッシング	ちくわ	人参 きゅうり コーン
						バナナ
				お菓子	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。