

## 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 油 砂糖 片栗粉 ごま油 お菓子	わかめ 味噌 ハンバーグ ツナ 牛乳	ねぎ 生姜 大根 きゅうり りんご
6	火	白菜の味噌汁 鰯の味噌焼き きんぴらごぼう パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 ごま お菓子	味噌 鰯 味噌 ごぼう 人参 パイナップル 牛乳	白菜 人参 椎茸
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 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ お菓子	豚肉 なると 豆腐しゅうまい 味噌 牛乳	ほうれん草 ねぎ 大根 人参 きゅうり オレンジ 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 砂糖 ごま油 ごま お菓子	豚肉 焼き豆腐 卵 味噌 ささみ 牛乳	白滝 玉ねぎ 干椎茸 白菜 にら もやし きゅうり 人参 りんご
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 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 ごま 黒糖パン	生揚げ 味噌 赤魚 ハム 牛乳	ほうれん草 ねぎ 生姜 きゅうり もやし みかん
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 砂糖 片栗粉 お菓子	味噌 高野豆腐 鶏ひき肉 のり 牛乳	しめじ 玉ねぎ 生姜 白滝 人参 ごぼう 小松菜 人参 バナナ
11	日			成 人 の 日		
12	月					
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 和風正油ごまドレッシング お菓子	おから 豚鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 小魚	玉ねぎ 人参 トマト缶 かぶ ブロッコリー コーン 人参 パイナップル
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 カレールウ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ そうめん 砂糖 片栗粉	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト かに風味 わかめ	コーン きやべつ きゅうり オレンジ 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 片栗粉 油 砂糖 ごま すりごま カステラ	わかめ 味噌 豚レバー 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 バナナ
★ 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 ツナ 砂糖	豚鶏ひき肉 なると ツナ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 もやし なめこ 白菜 人参 水菜 みかん 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 オムレツ 和風正油ごまドレッシング お菓子	オムレツ ささみ 牛乳	もやし えのき レタス きゅうり 人参 キウイ
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 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 すりごま 蒸しパン粉 ココア	卵 味噌 豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 白滻 人参 玉ねぎ 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		米 油 お菓子	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌 さば わかめ 牛乳	白菜 人参 椎茸 白滻 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし なめ茸 パイナップル
21	水	きやべつミルクスープ 豚肉のバーベキュー焼き プ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 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつま芋 バター 砂糖	ベーコン 牛乳 豚肉 卵 牛乳	きやべつ 人参 パセリ 玉ねぎ プロッコリー オレンジ
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		米 ごま油 ごま 砂糖 お菓子	味噌 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 牛乳	小松菜 しめじ ねぎ ねぎ 生姜 大根 人参 りんご レーズン
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		うどん 小麦粉 油 米	鶏肉 なると わかめ しらす 青のり ヨーグルト ツナ	干椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜
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	米 ノンエッグマヨネーズ お菓子	味噌 ふのり 豆腐 鮭 牛乳 削り節 牛乳	
25	日					
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		米 小麦粉 パン粉 油 納豆 がごめ昆布 砂糖	油揚げ 味噌 はんぺん 納豆 がごめ昆布 牛乳	大根 ねぎ 小松菜 もやし 人参 オレンジ 白桃・パイン缶 バナナ ゼリー レモン汁
★ 27	火	ドライカレー わかめスープ プ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	米 バター 小麦粉 カレールウ 油 ごま油 コールスロードレッシング お菓子	豚鶏ひき肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳 おやつ昆布(以上児)	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ プロッコリー もやし キウイ
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 蒸しラーメン 片栗粉 ごま油 ごま油 ごま 食パン	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 きゅうり バナナ ブルーベリージャム いちごジャム
★ 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)	米 豆腐 味噌 お菓子	納豆 卵 鶏肉 のり 豆腐 味噌 ジョア	きゅうり きやべつ えのき しめじ 椎茸 ねぎ オレンジ
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		米 砂糖 フレンチドック 油	豆腐 味噌 鶏肉 しらす 牛乳	きやべつ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 白菜 人参 りんご
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		米 ごま油 油 和風正油ごまドレッシング お菓子	ナゲット ちくわ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり コーン 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。