

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	きのこ汁	ごはん	米	豆腐 味噌	椎茸 えのき しめじ ねぎ 大根
		鱈の青のり揚げ		小麦粉 油	鱈 青のり	
		きゃべつのお浸し			削り節	きゃべつ 人参 もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 黒糖蒸しパン		蒸しパン粉 黒砂糖	牛乳 卵	
2	火	野菜麻婆丼	野菜麻婆丼	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚・鶏ひき肉 味噌	人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜
					なると	チンゲン菜 コーン
		砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま			ごぼう 人参	
		キウイ			キウイ	
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳		
3	水	スパゲティマトソース	スパゲティマトソース	スパゲティ 砂糖	ツナ	玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶
					わかめ	ねぎ
		レタスサラダ		コールスロードレッシング	ハム	レタス きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		お茶 おにぎり(たぬき)		米 揚げ玉 ごま		
4	木	五目汁	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 白滝 人参 ねぎ
		野菜入り豆腐つくね			野菜入り豆腐つくね	
		アスパラのごまマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ すりごま 砂糖	かにかま	アスパラ 大根
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳		
5	金	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米 ふ	味噌	ほうれん草 ねぎ
		レバーのケチャップ和え		片栗粉 砂糖 油	豚レバー	生姜
		もやしの和え物		砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	きゅうり もやし 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 フレンチトースト	食パン バター 砂糖	牛乳 卵		
6	土	豆腐と水菜のスープ	ごはん	米 ごま油	豆腐	水菜
		オムレツ			オムレツ	
		コーンサラダ		和風正油ごまドレッシング	ささみ	コーン きゃべつ きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳		
7	日					
8	月	むらくも汁	ごはん	米 片栗粉	卵 かまぼこ	人参 ねぎ
		※鮭の味噌煮※		砂糖	鮭 味噌	生姜
		三色ナムル		ごま油 ごま	ハム	もやし ほうれん草
		バナナ				バナナ
		牛乳 きな粉ドーナツ	ホットケーキMix 油 砂糖	牛乳 きな粉 豆腐		
9	火	照り焼き丼	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	玉ねぎ 赤ピーマン エリンギ 生姜
				油揚げ 味噌	大根	
				削り節	ブロッコリー もやし 人参	
					パイナップル	
		牛乳 レーズン お菓子	お菓子	牛乳	レーズン	
10	水	コーンスープ	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
		豆腐ハンバーグ		パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚・鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ
		さいころサラダ		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	人参 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 ピーチゼリー		牛乳	ゼリー	
11	木	きゃべつの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	きゃべつ 椎茸
		すりみ焼き			たらすりみ 卵 味噌	ねぎ 人参 生姜
		小松菜の磯辺和え			のり	小松菜 もやし 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 カステラ	カステラ	牛乳		
12	金	味噌ラーメン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油 砂糖	豚・鶏ひき肉 なると 味噌	もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ
		肉しゅうまい			肉しゅうまい(小)	
		野菜スティック・トマト		ノンエッグマヨネーズ	味噌	大根 きゅうり トマト
		ヨーグルト			ヨーグルト	
		牛乳 クレープ	クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ	
13	土	えのきの味噌汁	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき ねぎ
		鶏肉のさっぱり煮		砂糖	鶏肉	大根
		ほうれん草のしらす和え			しらす	ほうれん草 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子	お菓子	牛乳		
14	日					
15	月	にら玉汁	ごはん	米	卵 味噌	にら
		高野豆腐のそぼろ煮		砂糖 片栗粉	高野豆腐 鶏ひき肉	生姜 人参 ごぼう 絹さや 白滝
		ひじきと春雨のサラダ		春雨 砂糖 ごま油	ひじき ハム	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 パンケーキ	ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム		

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	白菜の味噌汁	ごはん	米	かまぼこ 味噌	白菜 しめじ 白滝 ねぎ
		赤魚の生姜焼き		油 砂糖	赤魚	生姜
		切干大根の和え物		すりごま	塩昆布	切干大根 きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
17	水	なめこうどん	なめこうどん	うどん	鶏肉 なんと	なめこ 干椎茸 ねぎ
		※アスパラのかき揚げ※		小麦粉 油		アスパラ 玉ねぎ 人参
		かぶの浅漬け				かぶ きゅうり
		パイナップル				パイナップル
		お茶 おにぎり(おかか)		米 ごま	削り節	
★ 18	木	ドライカレー	ドライカレー	米 バター 小麦粉 カレールウ 油	豚・鶏ひき肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン
		キャベツスープ				きゃべつ コーン
		野菜とじゃこのサラダ		砂糖 ごま ごま油	しらす 小揚げ	野菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		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)	
19	金	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
		カレイの煮付け			カレイ	生姜
		れんこんきんぴら		砂糖 油	さつま揚げ	れんこん 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 カボチャプリン			牛乳 プリン	かぼちゃ
20	土	運動会				
21	日					
22	月	ふの味噌汁	ごはん	米 ふ	わかめ 味噌	玉ねぎ
		鶏肉のやわらか照り焼き		砂糖 油	鶏肉	
		小松菜の納豆和え			納豆	小松菜 人参
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フライドポテト		フライドポテト 油	牛乳	
23	火	豆腐のすまし汁	ごはん	米	豆腐	干椎茸 ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		野菜の味噌炒め		油	豚肉 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ
		バナナ				バナナ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
24	水	トマトと卵のスープ	クロワッサン	クロワッサン	卵	トマト 玉ねぎ 粉パセリ
		エビカツ		油	エビカツ	
		野菜サラダ		ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゃべつ きゅうり 人参
		キウイ				キウイ
		牛乳 ヨーグルトムース		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
25	木	油揚げの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	えのき 白菜
		豚肉の生姜焼き		油	豚肉	玉ねぎ 生姜
		ブロッコリーのごま和え		砂糖 すりごま		ブロッコリー 人参 もやし
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 小魚 お菓子		お菓子	牛乳 小魚	
26	金	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
		なめこスープ		ごま油	なんと	なめこ ねぎ
		チンゲン菜ナムル		ごま油 ごま		チンゲン菜 人参 もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 きな粉パン		食パン 油 砂糖	牛乳 きな粉	
27	土	玉ねぎの味噌汁	ごはん	米	味噌	玉ねぎ しめじ
		鮭のマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	鮭	粉パセリ
		きゃべつの塩昆布和え			塩昆布	きゃべつ 人参 きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
28	日					
29	月	もやしの味噌汁	ごはん	米	生揚げ 味噌	もやし
		大豆つくね		パン粉 油 砂糖 片栗粉	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
		白菜のなめ茸和え				白菜 人参 きゅうり なめ茸
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 フレンチドック		油	牛乳 フレンチドック	
30	火	豚ごぼう汁	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 人参 えのき 白滝 白菜 ねぎ
		鰯のみそ焼き		砂糖 片栗粉 油	鰯 味噌	
		ほうれん草のおかか和え			削り節	ほうれん草 もやし
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		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。