

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	和風スパゲティ かぶスープ コールスローサラダ キウイ お茶 ごま塩おにぎり	和風スパゲティ	スパゲティ バター コールスロードレッシング 米 ごま	ツナ のり ハム レタス きゅうり キウイ
	2	木	小松菜と生揚げの味噌汁 鶏肉の塩焼き ひじきと春雨の和え物 バナナ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 お菓子	味噌 生揚げ 鶏肉 ハム ひじき 牛乳 小魚
	3	金	中華丼 にら玉スープ もやしの中華和え オレンジ 牛乳 いちごゼリー	中華丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 ごま 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら もやし 水菜 人参 オレンジ いちごゼリー
	4	土	野菜スープ チキンナゲット マカロニサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ お菓子	 チキンナゲット 魚肉ソーセージ 牛乳
	5	日				
★	6	月	根菜汁 カレイの唐揚げ 白菜のボン酢和え キウイ 牛乳 カルピスポンチ	ごはん	米 片栗粉 油 牛乳 カルピス	生揚げ 味噌 かれい 削り節 桃・みかん・パイン缶 ゼリー
	7	火	夏野菜ドライカレー わかめスープ 小松菜のごま風味サラダ ヨーグルト 牛乳 お菓子	夏野菜ドライカレー	米 バター カレールウ 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 白すりごま お菓子	豚鶏ひき肉 脱脂粉乳 わかめ ハム ヨーグルト 牛乳
	8	水	ミネストローネ 鱈の蒸し焼き ブロッコリーサラダ パイナップル 牛乳 フライドポテト	ロールパン	ロールパン ノンエッグマヨネーズ フライドポテト 油	ベーコン 鱈 牛乳
	9	木	がごめ昆布と卵のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き おくらの納豆和え オレンジ 牛乳 カステラ	ごはん	米 片栗粉 すりごま 砂糖 油 カステラ	がごめ昆布 卵 鶏肉 味噌 納豆 牛乳
	10	金	正油ラーメン 豆腐しゅうまい 野菜スティック バナナ 牛乳 黒糖パン	正油ラーメン	ラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 黒糖パン	豚肉 なんと 豆腐しゅうまい 味噌 牛乳
	11	土	玉ねぎの味噌汁 和風ハンバーグ 大根とちくわのサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 砂糖 片栗粉 油 和風正油ごまドレッシング お菓子	油揚げ 味噌 ハンバーグ ちくわ 牛乳
	12	日				
	13	月	白菜とかまぼこの味噌汁 赤魚のさっぱり揚げ きゅうりの塩昆布和え オレンジ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ホットケーキMIX 砂糖 油	かまぼこ 味噌 赤魚 塩昆布 ヨーグルト 卵 牛乳
	14	火	豆腐の味噌汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう すいか 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米 油 砂糖 油 ごま お菓子	わかめ 豆腐 味噌 鶏肉 牛乳
	15	水	冷やしうどん いんげんのかき揚げ 白菜のなめ茸和え パイナップル お茶 鮭おにぎり	冷やしうどん	うどん 小麦粉 油 米	かまぼこ ちくわ 鮭

※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。

		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	木	ビビンバ なめこと卵のスープ チョレギサラダ オレンジ 牛乳 プリン	ビビンバ	米 ごま ごま油 砂糖 油	豚・鶏ひき肉	人参 ほうれん草 もやし ねぎ 生姜
						卵	なめこ
					ごま油	のり	レタス きゅうり
							オレンジ
						牛乳 プリン	
	17	金	ふの味噌汁 ごぼうのチャプチェ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ	味噌	ねぎ
					春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 人参 ピーマン
					和風正油ごまドレッシング	ちくわ	ブロッコリー 人参
							バナナ
					お菓子	牛乳	
	18	土	チキンと玉ねぎのスープ コロッケ 小松菜の中華炒め バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	鶏肉	玉ねぎ 人参 パセリ
					油 コロッケ		
					ごま油		小松菜 えのき コーン
							バナナ
					お菓子	牛乳	
19	日						
20	月	海 の 日					
	21	火	はんぺん汁 豚肉のバーベキュー焼き きゃべつの磯辺和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
					砂糖 油	豚肉	玉ねぎ
						のり	きゃべつ 人参
							オレンジ
					お菓子	牛乳	
	22	水	きのこカレークリームスープ ハムステーキ 人参サラダ キウイ 牛乳 みかんゼリー	クロワッサン	クロワッサン バター カレールウ	豚・鶏ひき肉 牛乳	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ
						ハムステーキ	
					ノンエッグマヨネーズ	ツナ	人参 きゅうり
							キウイ
						牛乳	みかんゼリー みかん缶
	23	木	えのきと豆腐の味噌汁 ほっけの照り焼き いんげんの油炒め オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	玉ねぎ えのき
					砂糖 油	ほっけ	生姜
					砂糖 油	さつま揚げ	いんげん 白滝 人参
							オレンジ
					お菓子	ジョア	
	24	金	焼きそば 水菜と卵のスープ トマトとささみの和え物 すいか お茶 とうもろこし	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
					ごま油	卵	水菜
					ごま油	ささみ	トマト きゅうり
							すいか
							とうもろこし
	25	土	大根と油揚げの味噌汁 鱈のマヨソース ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
					ノンエッグマヨネーズ	鱈 牛乳	パセリ
					砂糖 すりごま		ほうれん草 人参
							バナナ
					お菓子	牛乳	
26	日						
	27	月	五目汁 酢鶏 大根とかにかまの和え物 オレンジ 牛乳 クリームたい焼き	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 白滝 椎茸 えのき
					じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	
					和風正油ごまドレッシング	かにかま	大根 きゅうり
							オレンジ
					クリームたい焼き	牛乳	
	28	火	春雨スープ 麻婆茄子 ブロッコリーとハムの中華サラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 春雨		ねぎ 椎茸
					砂糖 片栗粉 油 ごま油	豚・鶏ひき肉 味噌	なす 生姜 ねぎ 人参
					ごま油 ごま	ハム	ブロッコリー もやし
							パイナップル
					お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	
	29	水	塩ラーメン 肉しゅうまい もやしのナムル バナナ 牛乳 サンドイッチ(ジャム・チーズ)	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
						肉しゅうまい(小)	
					ごま油 ごま		もやし 人参 きゅうり
							バナナ
					食パン ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ	いちごジャム
	30	木	かまぼこのすまし汁 さばの味噌煮 チンゲン菜炒め すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米	かまぼこ	えのき 絹さや
					砂糖	さば 味噌	生姜
					ごま油 ごま	豚肉	チンゲン菜 人参
							すいか
					お菓子	牛乳	
	31	金	じゃが芋の味噌汁 豚肉のみぞれ煮 ほうれん草のしらす和え パイナップル お茶 そうめん	ごはん	米 じゃが芋	味噌	玉ねぎ
					砂糖	豚肉	大根
						しらす	ほうれん草 人参
							パイナップル
					そうめん 揚げ玉	わかめ	

★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。