

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	土	えのきスープ ウインナーソテー きゃべつとツナの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	えのき 玉ねぎ
				油	ウインナー	
					ツナ	きゃべつ きゅうり
						キウイ
				お菓子	牛乳	
2	日					
3	月	玉ねぎの味噌汁 鶏肉の唐揚げ おくらの納豆和え パイナップル 牛乳 カスタードワッフル	ごはん	米	卵 味噌	玉ねぎ
				油 片栗粉	鶏肉	生姜
					がごめ昆布 納豆	オクラ 人参 きゅうり
						パイナップル
				カスタードワッフル	牛乳	
4	火	野菜汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 すいか 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	白菜 人参 椎茸 ねぎ
				油	ほっけ	
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
						すいか
				お菓子	牛乳	
5	水	人参ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜のナムル キウイ お茶 とうもろこし	人参ごはん	米 ごま		人参
					わかめ 味噌	ねぎ
				片栗粉 油 砂糖	高野豆腐	ねぎ 生姜
				ごま油 ごま	ハム	チンゲン菜 もやし
						キウイ
						とうもろこし
6	木	野菜スープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳 カステラ	バターロール	バターロール		きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン
				油 カレールウ カレー粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	
				ノンエッグマヨネーズ	卵 ハム 生クリーム	かぼちゃ きゅうり
						オレンジ
				カステラ	牛乳	
7	金	流しそうめん（4・5歳児） 冷やしそうめん 豆腐しゅうまい キウイ 牛乳 青りんごゼリー	冷やしそうめん	そうめん	板かま ちくわ ハム 錦糸卵 わかめ	きゅうり
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい	
						キウイ
					牛乳	青りんごゼリー
8	土	大根の味噌汁 コロッケ ブロッコリーのごま和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	大根 しめじ
				コロッケ 油		
				すりごま 砂糖		ブロッコリー 人参
						バナナ
				お菓子	牛乳	
9	日					
10	月	すまし汁 鱈の味噌焼き ひじきと春雨の和え物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ		干椎茸 ねぎ
				砂糖 油 片栗粉	鱈 味噌	
				春雨 和風正油ごまドレッシング	ハム ひじき	きゅうり もやし
						オレンジ
				お菓子	牛乳	
11	火	山 の 日				
12	水	中華風コーンスープ ナゲット マカロニサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵	コーン ねぎ
				油	ナゲット	
				マカロニ ノンエッグマヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり
						キウイ
				お菓子	牛乳	
13	木	玉ねぎと生揚げの味噌汁 野菜入り豆腐つくね 白菜のおかか和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
					野菜入り豆腐つくね	
					削り節	白菜 人参
						バナナ
				お菓子	牛乳	
14	金	ふの味噌汁 肉じゃが きゅうりのなめ茸和え パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米 ふ	わかめ 味噌	ねぎ
				じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
					ちくわ	きゅうり なめ茸
						パイナップル
				お菓子	牛乳	
15	土	白菜スープ 鶏肉のママレード焼き 大根とツナのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		白菜 しめじ
				油	鶏肉	ママレード
				ごま ごま油	ツナ	大根 きゅうり レモン汁
						バナナ
				お菓子	牛乳	
16	日					

★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。

		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	月	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
		かれいの煮つけ		砂糖	かれい	生姜
		野菜の浅漬け				きゃべつ 人参 きゅうり
		オレンジ			オレンジ	
		お茶 そうめん		そうめん	かまぼこ	ほうれん草
18	火	野菜麻婆豆腐丼	野菜麻婆豆腐丼	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌	人参 干椎茸 にら ねぎ 生姜
		なめこスープ			なめこ ねぎ	
		小松菜とじゃこのサラダ		和風正油ごまドレッシング	しらす 小揚げ	小松菜 人参
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		牛乳 レーズン お菓子		お菓子	牛乳	レーズン
19	水	きゃべつミルクスープ	クロワッサン	クロワッサン バター	ベーコン 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ
		エビカツ		油	エビカツ	
		ブロッコリー・トマト		ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー トマト
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 豆乳プリン			牛乳 豆乳プリン	
20	木	もやしの味噌汁	ごはん	米	味噌	もやし えのき
		まさご揚げ		片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏ひき肉 しらす ひじき	人参
		春雨の和え物		春雨 和風正油ごまドレッシング	ハム	きゅうり 人参
		すいか				すいか
		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)	
21	金	冷やし中華	冷やし中華	生ラーメン 油 ごま油	ハム 卵	きゅうり トマト
		しゅうまい			しゅうまい(大)	
		バナナ				バナナ
		お茶 ツナマヨおにぎり		米 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	
22	土	きゃべつの味噌汁	ごはん	米	味噌	きゃべつ えのき
		豚肉のバーベキュー焼き		油 砂糖	豚肉	玉ねぎ
		きゅうりのポン酢和え			削り節	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
23	日					
24	月	なすと油揚げの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	なす
		鶏肉のケチャップ和え		砂糖 片栗粉 油	鶏肉	パセリ
		レタスの和風サラダ		砂糖 ごま	ちくわ 味噌	レタス きゅうり
		バナナ				バナナ
		牛乳 フルーツポンチ		砂糖	牛乳	白桃・パイン缶 キウイ ゼリー レモン汁
25	火	なめこの味噌汁	ごはん	米	味噌	なめこ 大根
		赤魚のレモン風味焼き		砂糖 片栗粉 油	赤魚	レモン汁
		白菜のそぼろ炒め		砂糖 片栗粉 油	鶏ひき肉	白菜 人参 生姜
		オレンジ				オレンジ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
26	水	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
		トマト卵スープ			卵	トマト 玉ねぎ
		ブロッコリーのツナ和え		和風正油ごまドレッシング	ツナ	ブロッコリー もやし
		すいか				すいか
		牛乳 ジャムサンド		食パン	牛乳	ブルーベリー・いちごジャム
27	木	八杯汁	ごはん	米 片栗粉	豆腐 なんと	干椎茸 ほうれん草 生姜
		豚肉の味噌焼き		砂糖 油	豚肉 味噌	玉ねぎ
		野菜のごま酢和え		砂糖 ごま ごま油	ちくわ	きゃべつ きゅうり 人参
		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	
28	金	にら玉味噌汁	ごはん	米	卵 味噌	にら
		豆腐ハンバーグ		パン粉 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚鶏ひき肉	玉ねぎ
		大根の煮物		砂糖	さつま揚げ	大根 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 ココアパンケーキ		ホットケーキMIX ココア 砂糖 油	卵 牛乳 生クリーム	
29	土	鶏肉と玉ねぎのスープ	ごはん	米 ごま油	鶏肉	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ
		オムレツ			オムレツ	
		もやしの和え物		ごま ごま油	魚肉ソーセージ	もやし きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
30	日					
31	月	夏野菜カレー	夏野菜カレー	米 油 カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ トマト なす 人参
		レタススープ				レタス コーン
		野菜とささみのサラダ		ごま ごま油	ささみ	ほうれん草 もやし
		ぶどうゼリー				ゼリー
		牛乳 スマイルポテト		スマイルポテト 油	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。