

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	火	じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 バナナ 牛乳 カステラ	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
				油	豚肉	玉ねぎ 生姜
				砂糖 ごま 油	さつま揚げ	切干大根 人参
						バナナ
				カステラ	牛乳	
2	水	かぼちゃポタージュ 鮭のマヨソース ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ お茶 おかかおにぎり	バターロール	バターロール バター 小麦粉	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ
				ノンエッグマヨネーズ	鮭 牛乳	パセリ
				コールスロードレッシング	ハム	ブロッコリー 人参 もやし
						オレンジ
				米 ごま	削り節	
3	木	そぼろ丼 小松菜と豆腐の味噌汁 もやしのポン酢和え キウイ 牛乳 お菓子	そぼろ丼	米 砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉	生姜 絹さや
					豆腐 味噌	小松菜
					削り節	もやし 人参 水菜
						キウイ
				お菓子	牛乳	
4	金	カレーうどん 野菜の浅漬け ヨーグルト 牛乳 黒糖パン	カレーうどん	うどん カレールウ カレー粉 片栗粉	鶏肉 なんと 卵	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸
						きゃべつ きゅうり 人参
					ヨーグルト	
				黒糖パン	牛乳	
5	土	えのきの味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜のしらす和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	えのき 玉ねぎ
				砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう れんこん
					しらす	白菜 きゅうり
						バナナ
				お菓子	牛乳	
6	日					
7	月	根菜汁 赤魚の煮つけ 春雨炒め キウイ 牛乳 フライドポテト	ごはん	米	豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	赤魚	生姜
				春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン
						キウイ
				フライドポテト 油	牛乳	
8	火	チンゲン菜と豆腐のスープ チンジャオロース 野菜のナムル オレンジ 牛乳 小魚 お菓子	ごはん	米	豆腐	チンゲン菜 コーン
				砂糖 片栗粉 油	豚肉	ピーマン 赤ピーマン エリンギ
				ごま ごま油		きゃべつ きゅうり 人参
						オレンジ
				お菓子	牛乳 小魚	
9	水	茄子のミートソーススパゲティ わかめスープ かに風味サラダ キウイ 牛乳 揚げパン	茄子のミートソース スパゲティ	スパゲティ	豚鶏ひき肉 大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
					わかめ	ねぎ
				和風正油ごまドレッシング	かにかま	大根 水菜
						キウイ
				バンズ 砂糖 油	牛乳	
10	木	十菜汁 さばの生姜煮 小松菜のなめ茸和え バナナ 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	かまぼこ 豆腐 鶏肉 味噌	白菜 人参 白滝 椎茸 玉ねぎ えのき ねぎ
				砂糖	さば	生姜
						小松菜 もやし なめ茸
						バナナ
				お菓子	牛乳	レーズン
11	金	照り焼き丼 もやしと油揚げの味噌汁 ブロッコリーのカレーマヨ和え オレンジ 牛乳 かぼちゃプリン	照り焼き丼	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 のり	赤ピーマン エリンギ 玉ねぎ 生姜
					油揚げ 味噌	もやし
				ノンエッグマヨネーズ カレー粉	ちくわ	ブロッコリー 人参
						オレンジ
					牛乳 プリン	かぼちゃ
12	土	かぶスープ ハムステーキ ごぼうとささみのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		かぶ 人参
					ハムステーキ	
				白すりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ささみ	ごぼう 水菜
						バナナ
				お菓子	牛乳	
13	日					
14	月	大根の味噌汁 すりみ焼き ほうれん草のごま和え キウイ 牛乳 パンケーキ	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
				油	鱈すり身 卵 味噌 青のり	ねぎ 人参 生姜
				砂糖 すりごま		ほうれん草 人参 もやし
						キウイ
				ホットケーキMIX 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	

★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
15	火	きのこ汁	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 玉ねぎ
		ほっけの塩焼き		油	ほっけ	
		白菜のおかか和え			削り節	白菜 人参
		バナナ				バナナ
		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)	
16	水	ペイザンヌスープ	クロワッサン	クロワッサン	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ パセリ
		鶏肉のトマトソースかけ		砂糖 油	鶏肉	玉ねぎ トマト缶
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング		きゃべつ きゅうり コーン
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 ピーチゼリー			牛乳	ピーチゼリー
17	木	豆腐とわかめのすまし汁	ごはん	米	豆腐 わかめ	
		なすと豚肉の味噌炒め		砂糖 ごま油 片栗粉 油	豚肉 味噌	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン
		もやしとハムの和え物		ごま油	ハム	もやし きゅうり
		パイナップル				パイナップル
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
18	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 なんと 味噌	もやし 人参 ピーマン ねぎ 生姜
		肉しゅうまい			しゅうまい(小)	
		野菜スティック		ノンエッグマヨネーズ	味噌	きゅうり 人参 大根
		キウイ				キウイ
		お茶 フルーツヨーグルト		砂糖	ヨーグルト	みかん缶 バナナ
19	土	玉ねぎと豆腐のスープ	ごはん	米	豆腐	玉ねぎ
		ボイルウインナー			ウインナー	
		きゅうりとちくわの和え物		和風正油ごまドレッシング	ちくわ	きゅうり 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	春雨スープ	ごはん	米 春雨		椎茸 ねぎ 粉パセリ
		うさぎハンバーグ		油	ハンバーグ	
		マカロニサラダ		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参
		バナナ				バナナ
		牛乳 さつま芋フライ		さつま芋 油	牛乳	
25	金	3.4.5歳児 リンゴ狩り遠足 (お弁当持参)				
		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
		卵スープ			卵	ねぎ
		大根とハムのサラダ		和風正油ごまドレッシング	ハム	大根 きゅうり
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
26	土	ほうれん草の味噌汁	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
		肉豆腐		砂糖	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ ねぎ 白滝
		わかめとちくわの酢の物		砂糖	わかめ ちくわ	きゅうり
		キウイ				キウイ
		牛乳 お菓子		お菓子	牛乳	
27	日					
28	月	きゃべつの味噌汁	ごはん	米	油揚げ 味噌	きゃべつ
		鮭の竜田揚げ		油 片栗粉	鮭	生姜
		きゅうりとハムの中華和え		ごま ごま油	ハム	きゅうり もやし
		オレンジ				オレンジ
		牛乳 味噌蒸しパン		蒸しパン粉 砂糖	卵 牛乳 味噌	
★ 29	火	なすとひき肉のカレー	なすとひき肉のカレー	米 油 カレールウ	豚鶏ひき肉	玉ねぎ 舞茸 なす トマト缶 生姜
		もやしスープ		ごま油 ごま		もやし えのき
		ブロッコリーと卵のサラダ		ノンエッグマヨネーズ	卵	ブロッコリー 人参 コーン
		バナナ				バナナ
		ジョア お菓子		お菓子	ジョア	
30	水	豆乳シチュー	バターロール	バターロール 小麦粉 油	鶏肉 豆乳	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン
		オムレツ			オムレツ	
		レタスサラダ		和風正油ごまドレッシング		レタス きゅうり
		りんご				りんご
		お茶 ためきおにぎり		米 揚げ玉 白ごま		

★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。