

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	納豆ごはん	米	納豆	
					わかめ 味噌	ねぎ
				油 砂糖	豚・鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳	ねぎ
				砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	きゃべつ きゅうり 人参
						バナナ
	2	金	きつねうどん	お菓子	牛乳	
				うどん 砂糖	小揚げ 豚肉 なんと	干椎茸 ねぎ
				小麦粉 油	しらす 青のり	玉ねぎ 人参
						かぶ きゅうり
						キウイ
	3	土	ごはん		牛乳 カルピス	白桃缶 パイン缶 みかん缶 ゼリー
				じゃが芋の味噌汁	味噌	ねぎ
				鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜
				小松菜の塩昆布和え	塩昆布	小松菜 人参
				オレンジ		オレンジ
	4	日		牛乳 お菓子	牛乳	
	5	月	ごはん	米	油揚げ 味噌	大根
				春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	ごぼう 椎茸 赤ピーマン
				ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー もやし 人参
						バナナ
				小麦粉 油	牛乳	人参 粉パセリ
	6	火	ごはん	米 ふ	味噌	小松菜 えのき
				ごま油 ごま	鶏肉	ねぎ 生姜
				砂糖	高野豆腐 卵	ごぼう 人参 れんこん 絹さや
					ヨーグルト	
				お菓子	牛乳 小魚	
	7	水	野菜ラーメン	野菜ラーメン	豚肉 なんと	きゃべつ 人参 コーン もやし ねぎ
				豆腐しゅうまい	豆腐しゅうまい	
				キウイ		キウイ
				牛乳 スマイルポテト	牛乳	
★	8	木	ドライカレー	ライス	豚・鶏ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン
					わかめ	ねぎ
				砂糖 ごま油 ごま	しらす 小揚げ	ほうれん草 人参
						オレンジ
				カステラ	牛乳	
	9	金	ごはん	米	生揚げ 味噌	きゃべつ
				小麦粉 パン粉 油	ほっけ	
					削り節	大根 人参 きゅうり
						パイナップル
				お菓子	牛乳	
	10	土	ごはん	米 ごま油		玉ねぎ しめじ 粉パセリ
				砂糖 片栗粉	オムレツ	
				和風正油ごまドレッシング	ツナ	人参 コーン きゅうり
						バナナ
				お菓子	牛乳	
11	日					
12	月					
	13	火	ごはん	スポンジケーキ	スポンジケーキ	
				米 片栗粉	がごめ昆布 卵	ねぎ
				砂糖	さば 味噌	生姜
				ノンエッグマヨネーズ すりごま 砂糖	ハム	小松菜 人参
						りんご
	14	水	クロワッサン	クロワッサン	牛乳	
				片栗粉 油 砂糖	鶏肉	きゃべつ 人参 ピーマン コーン
				ノンエッグマヨネーズ	ハム 卵 生クリーム	かぼちゃ きゅうり
						キウイ
				クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ
	15	木	ごはん	米 さつま芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 白滝 ねぎ
				砂糖	カレー	生姜
						ほうれん草 もやし 人参 なめ茸
						パイナップル
				お菓子	牛乳	レーズン
	16	金	あんかけ焼きそば	あんかけ焼きそば	豚肉 かまぼこ	白菜 人参 玉ねぎ
					卵	なめこ
				ごま油 ごま	ささみ	もやし にら
						バナナ
				ホットケーキMix 油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 卵	

★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。

		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	土	ふのりの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の磯辺和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	ふのり 豆腐 味噌	ねぎ
				じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝
					のり	チンゲン菜 人参
				お菓子	牛乳	キウイ
18	日					
19	月	鶏ごぼう汁 鱈の青のり揚げ 大根サラダ オレンジ 牛乳 ふかし芋	ごはん	米 油	鶏肉 生揚げ 味噌	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ
				小麦粉 油	鱈 青のり	
				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
20	火	けんちん汁 レバーの味噌照り ブロッコリーとツナの和え物 パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	レバー 味噌	生姜
				ノンエッグマヨネーズ すりごま 砂糖	ツナ	ブロッコリー 人参
				お菓子	牛乳	パイナップル
21	水	スパゲティナポリタン 卵と水菜のスープ かに風味サラダ 梨 牛乳 フレンチトースト	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶
					卵	水菜
				コールスロードレッシング	かにかま	レタス きゅうり コーン
						梨
★22	木	豚すき焼き丼 もやしの味噌汁 きゃべつのごま和え バナナ 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	豚すき焼き丼	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 干椎茸 白滝
					わかめ 味噌	もやし
				白すりごま 砂糖		きゃべつ 人参
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	バナナ
23	金	ほうれん草の味噌汁 メンチカツ 和風ポテトサラダ 柿 牛乳 オレンジゼリー	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
				油	メンチカツ	
				じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム 削り節	人参 きゅうり
						柿
24	土	豆腐の味噌汁 野菜入り豆腐つくね もやし炒め りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	ねぎ
					野菜入り豆腐つくね	
				油	魚肉ソーセージ	もやし 人参 ピーマン
				お菓子	牛乳	りんご
25	日					
26	月	石狩汁 コロッケ ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	米	鮭 焼き豆腐 味噌	大根 人参 椎茸 ねぎ 白滝
				コロッケ 油		
					削り節	ほうれん草 人参
				蒸しパン粉 黒砂糖	牛乳 卵	バナナ
27	火	中華風コーンスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 春雨サラダ パイナップル ジョア お菓子	ごはん	米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵	コーン ねぎ
				砂糖 油	鶏肉	
				春雨 砂糖 ごま油	ハム	きゅうり もやし
				お菓子	ジョア	パイナップル
28	水	スイートクリームシチュー ハムステーキ コールスローサラダ 梨 お茶 塩おむすび	バターロール	バターロール さつま芋 小麦粉 バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン
					ハムステーキ	
				コールスロードレッシング		レタス きゅうり
				米		梨
29	木	五目汁 赤魚のバター正油焼き ひじきの煮物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	高野豆腐 味噌	白菜 人参 白滝 ねぎ
				バター 小麦粉	赤魚	
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
30	金	親子うどん ソーセージのパセリ揚げ きゅうりの味噌漬け 柿 牛乳 ヨーグルトムース	親子うどん	うどん	卵 鶏肉 なんと	ねぎ 玉ねぎ 干椎茸
				小麦粉 油	魚肉ソーセージ	パセリ
				砂糖	味噌	きゅうり 人参
				砂糖	牛乳 ヨーグルト ゼラチン 生クリーム	柿
31	土	生揚げの味噌汁 鱈の塩焼き きゃべつの塩昆布和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	玉ねぎ
				油	鱈	
					塩昆布	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ

★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。