

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	豆腐のすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜の味噌炒め オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐	干椎茸 三つ葉
				マヨネーズ	鮭	粉パセリ
				油	豚肉 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ
				お菓子	牛乳	オレンジ
2	水	きのこシチュー エビカツ レタスサラダ りんご お茶 たぬきおにぎり	バターロール	バターロール 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	しめじ エリンギ 椎茸 人参 玉ねぎ
				油	エビカツ	
				和風ごまドレッシング		レタス コーン 水菜
						りんご
				米 揚げ玉 白ごま		
3	木	わかめの味噌汁 味噌卵焼き 野菜のごま酢和え バナナ 牛乳 お菓子	納豆ごはん	米	納豆 わかめ 味噌	ねぎ
				油	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
				お菓子	牛乳	バナナ
4	金	きつねうどん しらすのかき揚げ かぶの浅漬け キウイ 牛乳 ピーチゼリー	きつねうどん	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 卵 青のり	玉ねぎ 人参
						かぶ きゅうり
						キウイ
					牛乳	ピーチゼリー
5	土	じゃが芋の味噌汁 はんぺんのバター焼き 小松菜の塩昆布和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん	米 じゃが芋	味噌	ねぎ
				バター	はんぺん	
					塩昆布	小松菜 人参
						オレンジ
				お菓子	牛乳	
6	日					
7	月	大根の味噌汁 ごぼうのチャプチェ ブロッコリーの和え物 バナナ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	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 三つ葉
				マヨネーズ		ブロッコリー もやし 人参
						バナナ
				ホットケーキMix 油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 卵	
8	火	小松菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 高野豆腐の卵とじ りんご 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 麩	味噌	小松菜 えのき
				油	鶏肉	
				砂糖	高野豆腐 卵	ごぼう 人参 れんこん 絹さや
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	りんご
9	水	野菜ラーメン 肉しゅうまい 白菜のお浸し キウイ 牛乳 フライドポテト	野菜ラーメン	茹でラーメン	豚肉 なんと	きゃべつ 人参 コーン もやし ねぎ
					にくしゅうまい	
					削り節	白菜 水菜
						キウイ
				フライドポテト 油	牛乳	
10	木	生揚げの味噌汁 ほっけフライ 大根のポン酢和え 梨 牛乳 レーズン お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	きゃべつ
				小麦粉 パン粉 油	ほっけ 卵	
					削り節	大根 人参 きゅうり
				お菓子	牛乳	梨
						レーズン
11	金	ドライカレー わかめスープ ほうれん草とじゃこのサラダ オレンジ 牛乳 カルピスポンチ	ドライカレー	米 小麦粉 バター 油 カレールウ	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
					牛乳 カルピス	洋梨缶 黄桃缶 パイン缶 キウイ
12	土	玉ねぎスープ オムレツ 人参サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油		玉ねぎ しめじ 粉パセリ
				バター	卵 牛乳	
				和風ごまドレッシング	ツナ	人参 コーン きゅうり
				お菓子	牛乳	バナナ
13	日					
14	月	ス ポ ー ツ の 日				
15	火	がごめ昆布のすまし汁 さばの味噌煮 小松菜サラダ 柿 ココア お菓子	ごはん	米 片栗粉	がごめ昆布 卵	ねぎ
				砂糖	さば 味噌	生姜
				焙煎胡麻ドレッシング	ハム	小松菜 人参
						柿
				ココア お菓子	牛乳	
16	水	野菜スープ 鶏肉のケチャップ和え カボチャサラダ 梨 牛乳 クレープ	クロワッサン	クロワッサン		きゃべつ 人参 ピーマン コーン
				片栗粉 油 砂糖	鶏肉	
				マヨネーズ	ハム 卵 生クリーム	かぼちゃ きゅうり
						梨
				クレープシート	牛乳 ホイップ	バナナ

※3日(木),11日(金),31日(木)は、ちるちる・ひかり・あおいと組さんは主食いりません。 ※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。
 ※4日(金)はあおいと組さんのみ主食がいりません。

	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	木	さつま汁 カレイの煮つけ ほうれん草のなめ茸和え パイナップル 牛乳 カステラ	ごはん	米 さつま芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 白滝 ねぎ
				砂糖	カレイ	生姜
						ほうれん草 もやし 人参 なめ茸
						パイナップル
18	金	あんかけ焼きそば なめこスープ ごぼうサラダ バナナ 牛乳 フレンチトースト	あんかけ焼きそば	蒸しラーメン 片栗粉 ごま油	豚肉 かまぼこ	白菜 人参 玉ねぎ
				砂糖 マヨネーズ ごま	卵	なめこ
						ごぼう 人参
				食パン 砂糖 バター	牛乳 卵	バナナ
19	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
20	日					
21	月	鶏ごぼう汁 鱈の青のり揚げ もやしとにらのナムル 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 脱脂粉乳 青のり 卵	
				ごま油 ごま	ハム	もやし にら
						オレンジ
22	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 ジョア 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
				焙煎ごまドレッシング	ツナ	ブロッコリー 人参
				お菓子	ジョア	パイナップル
23	水	スパゲティナポリタン 野菜と卵のスープ かに風味サラダ 梨 お茶 塩おむすび	スパゲティナポリタン	スパゲティ バター	豚肉 粉チーズ	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	カニ風味	レタス きゅうり コーン
				米		梨
24	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 椎茸
				バター 片栗粉	赤魚	
				砂糖	ひじき さつま揚げ	人参
				お菓子	牛乳	オレンジ
25	金	ほうれん草の味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ 柿 牛乳 豆乳プリン	ごはん	米	味噌	ほうれん草 えのき
				油	豚肉	玉ねぎ 生姜
				じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	ハム チーズ 削り節	人参 きゅうり
					牛乳 豆乳プリン	柿
26	土	豆腐の味噌汁 和風ハンバーグ 野菜炒め りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	豆腐 味噌	ねぎ
				油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	
				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
27	日					
28	月	石狩汁 コロケ 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
				コロケ 油		
					削り節	ほうれん草 人参
						バナナ
29	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 牛乳 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	牛乳	パイナップル
30	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 牛乳 人参プリッツ	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
					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 コーン
				小麦粉 油	牛乳 粉チーズ	人参 粉パセリ
31	木	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 きゃべつのごま和え ヨーグルト 牛乳 小魚 お菓子	すき焼き風丼	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 小魚	ヨーグルト

※3日(木),11日(金),31日(木)は、ちるちる・ひかり・あおいと組さんは主食いりません。 ※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
※4日(金)はあおいと組さんのみ主食がいりません。