

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	金	カレーうどん ソーセージのパセリ揚げ きゅうりの味噌漬け 柿 牛乳 オレンジゼリー	カレーうどん	うどん カレールウ 片栗粉	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 卵	パセリ
				砂糖	味噌	きゅうり 人参
					牛乳	柿
2	土	にらとさつま芋の味噌汁 高野豆腐の含め煮 きゃべつの塩昆布和え バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 さつま芋	味噌	にら
				砂糖	高野豆腐 豚肉	人参 ごぼう れんこん
					塩昆布	きゃべつ きゅうり
				お菓子	牛乳	バナナ
3	日					
4	月	振 替 休 日				
5	火	親子丼 かぶの味噌汁 レタスのごま酢和え オレンジ ココア お菓子	親子丼	米 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ 干椎茸 三つ葉
				砂糖 ごま油 ごま	油揚げ 味噌	かぶ ねぎ
					ちくわ	レタス きゅうり 人参
				ココア 砂糖 お菓子	牛乳	オレンジ
6	水	焼きそば わかめスープ 大根サラダ 柿 牛乳 サンドイッチ	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
					わかめ	ねぎ
				ごま油	かにかま	大根 きゅうり
				食パン マヨネーズ	牛乳 チーズ	柿 ジャム
7	木	和風ポトフ ほきフライ チンゲン菜のごまマヨ和え パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 じゃが芋	豚肉	大根 人参 れんこん ごぼう 三つ葉 生姜
				油	ほきフライ	
				すりごま 砂糖 マヨネーズ	ハム	チンゲン菜 人参
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	パイナップル
8	金	ほうれん草の味噌汁 大豆つくね 白菜のなめ茸和え りんご 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米 麩	味噌	ほうれん草 ねぎ
				パン粉 油 砂糖	大豆 鶏ひき肉 卵 牛乳	ねぎ
						白菜 人参 なめ茸
				砂糖	牛乳	りんご 洋梨・黄桃・パイン缶 ゼリー バナナ レモン汁
9	土	豆腐スープ チキンナゲット ツナサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	人参 えのき
				油	チキンナゲット	
				和風ごまドレッシング	ツナ	レタス きゅうり
				お菓子	牛乳	キウイ
10	日					
11	月	じゃが芋の味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 ブロッコリー炒め 柿 牛乳 人参パンケーキ	ごはん	米 じゃが芋	ふのり 味噌	ねぎ
				砂糖	鶏肉	大根
				油	ベーコン	ブロッコリー エリンギ 黄ピーマン
				ホットケーキMix 砂糖 油	牛乳 卵 生クリーム	柿 人参
12	火	小松菜の味噌汁 レバーの甘辛和え ごぼうのごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	生揚げ 味噌	小松菜 しめじ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	レバー	
				焙煎ごまドレッシング	ハム	ごぼう 人参
				お菓子	牛乳	りんご
13	水	きゃべつスープ 鮭のムニエル さつま芋サラダ みかん お茶 おかかおにぎり	クロワッサン	クロワッサン	ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ コーン パセリ
				小麦粉 バター	鮭	
				さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ	ハム 生クリーム	人参 きゅうり
				米 ごま	削り節	みかん
14	木	野菜麻婆丼 春雨スープ きゅうりの中華和え バナナ 牛乳 レーズン お菓子	野菜麻婆丼	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚鶏ひき肉 味噌	人参 にら ねぎ 干椎茸 生姜
				春雨	かにかま	三つ葉
				ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり コーン
				お菓子	牛乳	バナナ レーズン
15	金	五目ラーメン しゅうまい 野菜スティック ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	五目ラーメン	ラーメン 片栗粉	豚肉 なんと	白菜 チンゲン菜 ねぎ 人参
					しゅうまい	
				マヨネーズ	味噌	大根 人参 きゅうり
				ホットケーキMix ごま 油 砂糖	ヨーグルト	
		牛乳 豆腐				

	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	土	生揚げの味噌汁 鱈の塩焼き もやしの甘酢和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 油 砂糖 ごま お菓子	生揚げ 味噌	玉ねぎ
				鱈	もやし 人参 水菜
					オレンジ
				牛乳	
17	日				
18	月	はんぺん汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え パイナップル 牛乳 フレンチドック	ごはん 米 油 フレンチドック 油	はんぺん 味噌	大根 人参 ねぎ
				鶏肉	生姜
				納豆	ほうれん草 人参
				牛乳	パイナップル
19	火	きのこ汁 さばの生姜煮 小松菜とひじきのサラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 すりごま マヨネーズ 砂糖 お菓子	豆腐 味噌	しめじ えのき 椎茸 ねぎ
				さば	生姜
				ひじき ハム	小松菜
				牛乳	バナナ
20	水	クリームスパゲティ かぶスープ レタスサラダ みかん 牛乳 プリン	クリームスパゲティ スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 ごま 牛乳 プリン	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ エリンギ ほうれん草
					かぶ ねぎ コーン
				ツナ	レタス 人参 レモン汁
					みかん
21	木	カレーライス 卵スープ ブロッコリーサラダ キウイ 牛乳 小魚 お菓子	カレーライス 米 じゃが芋 バター カレールウ 小麦粉 コールスロドレッシング お菓子	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ
				卵	ねぎ
				かにかま	ブロッコリー コーン
				牛乳 小魚	キウイ
22	金	呉汁 かれいのから揚げ もやしのナムル りんご 牛乳 ココア蒸しパン	ごはん 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 ごま油 蒸しパン粉 ココア 砂糖	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ
				かれい	生姜
				ささみ	もやし きゅうり
				牛乳 卵	りんご
23	土	勤 労 感 謝 の 日			
24	日				
25	月	高野豆腐の味噌汁 豚肉のバーベキュー焼き 白菜のお浸し バナナ お茶 にゅうめん	ごはん 米 油 砂糖 そうめん 揚げ玉 砂糖	高野豆腐 味噌	椎茸 ねぎ 白滝
				豚肉	玉ねぎ
				削り節	白菜 人参
					バナナ
26	火	大根の味噌汁 すりみ焼き 小松菜のごま和え パイナップル ジョア お菓子	ごはん 米 油 砂糖 すりごま お菓子	わかめ 味噌	大根
				すりみ ひじき 卵 味噌	コーン 生姜
					小松菜 人参
				ジョア	パイナップル
27	水	きのこカレークリームスープ コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ りんご お茶 塩昆布おにぎり	バターロール バターロール カレールウ バター コロッケ 油 マヨネーズ 米	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ きゃべつ 玉ねぎ エリンギ
					ブロッコリー 人参
				ツナ	りんご
				塩昆布	
28	木	十菜汁 赤魚の煮つけ 春雨サラダ みかん 牛乳 カステラ	ごはん 米 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 カステラ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 味噌	白菜 人参 ごぼう 椎茸 えのき ねぎ 白滝
				赤魚	生姜
				ハム	もやし きゅうり
				牛乳	みかん
29	金	焼きそば なめこスープ 水菜とじゃこのサラダ キウイ 牛乳 フライドポテト	焼きそば 蒸しラーメン 油 ごま油 ごま 砂糖 フライドポテト 油	豚肉 青のり	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン
					なめこ ねぎ
				しらす 小揚げ	水菜 人参
				牛乳	キウイ
30	土	もやしの味噌汁 肉豆腐 きゃべつの磯辺和え りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 砂糖 お菓子	味噌	もやし しめじ
				焼き豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 白滝
				のり	きゃべつ 人参
				牛乳	りんご

※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。

※5日(火),14日(木),21日(木)はちるちる・ひかり・あおとり組さんは主食いりません。