

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	豆腐スープ ハムステーキ 大根サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油	豆腐	チンゲン菜
				油	ハムステーキ	
				和風ゴマドレッシング	ささみ	大根 きゅうり
						バナナ
				お菓子	牛乳	
2	日					
3	月	ちらし寿司 豆麩のすまし汁 チキンナゲット ブロッコリーのお浸し ゼリー カルピス ひなあられ お菓子	ちらし寿司	米 砂糖 油	豚鶏ひき肉 卵 桜でんぶ	人参 干椎茸 生姜 ほうれん草
				豆麩		ねぎ
				油	チキンナゲット	
					削り節	ブロッコリー もやし
				ひなあられ お菓子	カルピス	ゼリー
4	火	さつま汁 赤魚の照り焼き レタスとちくわの酢の物 いよかん 牛乳 お菓子	ごはん	米 さつま芋	豚肉 豆腐 味噌	人参 大根 ねぎ 白滝
				砂糖 油	赤魚	生姜
				砂糖	ちくわ	レタス きゅうり
						いよかん
				お菓子	牛乳	
5	水	チャウダー てづくりハンバーグ マカロニサラダ パイナップル 牛乳 フレンチドック	クロワッサン	クロワッサン じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参
				パン粉 油	豚鶏ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ
				マカロニ マヨネーズ	魚肉ソーセージ	きゅうり 人参
						パイナップル
				油	フレンチドック 牛乳	
6	木	白菜と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとハムの中華和え キウイ 牛乳 カステラ	ごはん	米	油揚げ 味噌	白菜 ねぎ
				油	豚肉	玉ねぎ 生姜
				ごま油 ごま	ハム	きゅうり 人参 もやし
						キウイ
				カステラ	牛乳	
7	金	塩ラーメン 豆腐しゅうまい きゅうりスティック トマト バナナ 牛乳 ココアプリン	塩ラーメン	ラーメン	豚肉 なた	もやし ほうれん草 ねぎ
				砂糖 片栗粉	豆腐しゅうまい(魚肉すり身入り)	
				マヨネーズ		きゅうり トマト
						バナナ
					牛乳 ココアプリン	
8	土	玉ねぎの味噌汁 和風包み焼き ひじききんぴら りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	玉ねぎ 椎茸
					和風包み焼き	
				砂糖 油	ひじき さつま揚げ	ごぼう 人参
						りんご
				お菓子	牛乳	
9	日					
10	月	野菜汁 味噌卵焼き 切干大根の煮物 キウイ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	米	味噌	きゃべつ 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
				砂糖 油	卵 豚鶏ひき肉 牛乳 味噌	ねぎ
				砂糖 油 ごま	さつま揚げ	切干大根 人参
						キウイ
				ホットケーキMIX 砂糖 油	ヨーグルト 卵 牛乳	
11	火	豚ごぼう汁 鱈のみそ焼き きゃべつの塩昆布和え いよかん 牛乳 お菓子	ごはん	米 油	豚肉 生揚げ	ごぼう 人参 えのき 白菜 ねぎ 白滝
				砂糖 片栗粉 油	鱈 味噌	
					塩昆布	きゃべつ きゅうり
						いよかん
				お菓子	牛乳	
12	水	わかめうどん かぼちゃの天ぷら かぶの浅漬け オレンジ 牛乳 シュガーバタートースト	わかめうどん	うどん	鶏肉 なた わかめ	干椎茸 ねぎ
				油 小麦粉		かぼちゃ
						かぶ きゅうり 人参
						オレンジ
				食パン 砂糖 バター	牛乳	
13	木	カレーライス 水菜と卵のスープ チョレギサラダ パイナップル 牛乳 小魚 お菓子	カレーライス	米 じゃが芋 カレールウ バター 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ
					卵	水菜
				ごま油	のり	レタス きゅうり
						パイナップル
				お菓子	牛乳 小魚	
14	金	きのこと豆腐の味噌汁 レバーの甘辛和え ほうれん草のお浸し バナナ 牛乳 フルーツポンチ	ごはん	米	豆腐 味噌	えのき しめじ 椎茸 ねぎ
				片栗粉 油 砂糖 ごま	豚レバー	
					削り節	ほうれん草 人参 もやし
						バナナ
				砂糖	牛乳	洋梨・黄桃・パイン缶 ゼリー レモン汁
15	土	白菜スープ 鮭のムニエル ブロッコリーの和え物 キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米		白菜 コーン
				小麦粉 バター	鮭	
				ごま油	ささみ	ブロッコリー もやし
						キウイ
				お菓子	牛乳	

※3日(月),13日(木),18日(火),21日(金)はちるちる・ひかり・あおいとり組さんは主食いりません。

	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	
16	日					
17	月	がごめ昆布と卵のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 和風ポテトサラダ いよかん 牛乳 ワッフル	ごはん	米 片栗粉	卵 がごめ昆布	ねぎ
				砂糖 油 すりごま	鶏肉 味噌	
				じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	ハム 削り節	きゅうり 人参
				ワッフル	牛乳	いよかん
18	火	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 小松菜のごま和え 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
				すりごま 砂糖	豆腐 わかめ 味噌	
						小松菜 人参 もやし
				ココア 砂糖 お菓子	牛乳	オレンジ
19	水	きのかレークリームスープ ほきフライ 人参とツナのサラダ キウイ お茶 鮭おにぎり	バターロール	バターロール バター カレールウ	豚鶏ひき肉 牛乳	しめじ エリンギ きゃべつ 玉ねぎ
				油	ほきフライ	
				コールスロッドレッシング	ツナ	人参 コーン
				米 ごま	鮭	キウイ
20	木	春 分 の 日				
21	金	正油ラーメン 唐揚げ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳 お菓子	正油ラーメン	ラーメン	豚肉 なた	ほうれん草 コーン ねぎ
				片栗粉 油	鶏肉	生姜
				じゃが芋 マヨネーズ		人参 玉ねぎ
				お菓子	ヨーグルト	
22	土	きゃべつの味噌汁 肉豆腐 白菜とちくわの和え物 りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	きゃべつ しめじ
				砂糖	焼豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 白滝
				すりごま	ちくわ	白菜 人参
				お菓子	牛乳	りんご
23	日					
24	月	豆腐の味噌汁 かれの唐揚げ 野菜のポン酢和え キウイ 牛乳 味噌蒸しパン	ごはん	米	ふのり 豆腐 味噌	ねぎ
				油 片栗粉	かれい	生姜
					削り節	もやし きゅうり 人参
				蒸しパン粉 砂糖	卵 牛乳 味噌	キウイ
25	火	春雨スープ 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーとツナのサラダ パイナップル 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん	米 春雨 ごま油		ねぎ 椎茸
				砂糖	鶏肉	玉ねぎ トマト缶
				マヨネーズ	ツナ	ブロッコリー 人参
				お菓子	牛乳 おやつ昆布(以上児)	パイナップル
26	水	焼きそば わかめスープ もやしとかにかまのナムル バナナ 牛乳 スマイルポテト	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
				ごま油 ごま	わかめ	ねぎ
					かにかま	もやし 水菜
				スマイルポテト 油	牛乳	バナナ
27	木	大根の味噌汁 ごぼうのチャブチェ チンゲン菜のごま風味サラダ りんご 牛乳 お菓子	ごはん	米	味噌	大根 えのき 玉ねぎ
				春雨 油 ごま油 ごま 砂糖	豚肉	ごぼう 人参 ピーマン 椎茸
				焙煎ごまドレッシング	ちくわ	チンゲン菜 人参
				お菓子	牛乳	りんご
28	金	じゃが芋と油揚げの味噌汁 ほっけの照り焼き きゃべつのなめ茸和え いよかん 牛乳 カルピスゼリー	ごはん	米 じゃが芋	油揚げ 味噌	ねぎ
				油	ほっけ	生姜
						きゃべつ きゅうり 人参 なめ茸
					牛乳 カルピス ゼラチン	いよかん
29	土	もやしスープ メンチカツ 大根と水菜のサラダ キウイ 牛乳 お菓子	ごはん	米 ごま油 ごま		もやし いら えのき
				油	メンチカツ	
				和風ごまドレッシング	ささみ	大根 水菜
				お菓子	牛乳	キウイ
30	日					
31	月	沢煮椀 さばの味噌煮 小松菜の納豆和え オレンジ ジョア お菓子	ごはん	米 片栗粉	豚肉	大根 人参 ごぼう ねぎ
				砂糖	さば 味噌	生姜
					納豆	小松菜 人参
				お菓子	ジョア	オレンジ

※3日(月),13日(木),18日(火),21日(金)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。