



# 献立予定表



日	曜	主食	副食 共通	食材	おやつ	
					10時(未満児)	3時(共通)
1	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ, トマト, しらすときゅーりの酢の物, 小松菜と厚揚げの味噌汁, 甘夏	鶏肉, 塩コショウ, 片栗粉, 小麦粉, 菜種油, トマト, しらうお, いりごま, 人参, きゅうり, わかめ, 小松菜, 厚揚げ, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 甘夏	お茶, お菓子	牛乳, お菓子, パナナ
2	火	おにぎり	ほうれん草のソテー, 卵焼き, 南瓜煮付け, ちゃんぽん, ヨーグルト	豚肉, 人参, 玉葱, もやし, きゃべつ, ビーマン, なんと, 竹輪, 中華めん, スープ, 脱脂乳	お茶, パン	牛乳, ミックスビザ
3	水	ごはん	魚のマヨネーズ焼き, ブロッコリー, レタスのサラダ, じゃが芋とトマトのスープ, りんご	カレイ, ロースハム, コーン, 玉葱, マヨネーズ, ブロッコリー, レタス, 人参, きゅうり, トマト, じゃが芋, トマト, 玉葱, 鳥がらだし, りんご	お茶, 果物	牛乳, 豆腐白玉
4	木	ごはん	焼きビーフン, ほうれん草のごま和え, 里芋の煮ころがし, 南瓜と竹輪の味噌汁, ヨーグルト	豚肉, 人参, 玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, きゃべつ, ビーフン, 鳥がらだし, ほうれん草, 人参, いりごま, 里芋, だし汁, かぼちゃ, 竹輪, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子, チーズ
5	金	ごはん	魚のケチャップソース, トマト, ボパイサラダ, 豆乳のスープ, 甘夏	カレイ, 小麦粉, 片栗粉, 菜種油, ケチャップ, ソース, トマト, ロースハム, ほうれん草, 人参, きゅうり, じゃが芋, マヨネーズ, ベーコン, きゃべつ, 人参, 玉葱, 豆乳, 鳥がらだし, 甘夏	お茶, 果物	牛乳, くるみぼん
6	土	☺	歓迎の集い, 愛情弁当の日	☺☺☺	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
8	月	ごはん	豆腐のきのこ炒め物, わかめの酢の物, 竹輪のカレー風味揚げ, じゃが芋の味噌汁, パナナ	豆腐, 豚肉, 人参, ほうれん草, 玉葱, 根深ねぎ, 乾しいたけ, えのき, しめじ, しいたけだし, わかめ, 人参, きゅうり, 春雨, 竹輪, カレー粉, 小麦粉, 菜種油, じゃが芋, 玉葱, 煮干, 麦みそ, パナナ	お茶, お菓子	牛乳, とまらんとろ
9	火	ごはん	ポークカレー, チーズ入り野菜サラダ, りんご, ヨーグルト	豚肉, 人参, 玉葱, じゃが芋, カレールウ, グリーンボール, 人参, きゅうり, トマト, コーン, チーズ, りんご, 脱脂乳	お茶, 果物	牛乳, お菓子
10	水	おにぎり	茶碗蒸し, 三色きんぴら, うどん, ヨーグルト	鶏卵, 鶏肉, ほうれん草, しいたけ, えび, かまぼこ, かつおだし, 鳥がらだし, 豚肉, いんげん, 人参, れんこん, 玉葱, ごま油, 葉ねぎ, 板付けかまぼこ, 煮干, うどん, あごだし, 脱脂乳	お茶, 果物	牛乳, サンドイッチ
11	木	ごはん	チキンとアスパラガスのグラタン, キャベツのサラダ, わかめスープ, パナナ	アスパラガス, マカロニ, 玉葱, 牛乳, 小麦粉, バター, クリーム, チーズ, ローリエ, パン粉, 鶏肉, 鳥がらだし, グリーンボール, 人参, コーン, きゅうり, わかめ, 玉葱, 鳥がらだし, パナナ	お茶, 果物	牛乳, おにぎり, 甘夏
12	金	ごはん	魚の南蛮漬け, ブロッコリー, 干し大根とひじき炒め, ほうれん草の味噌汁, ヨーグルト	カレイ, 小麦粉, 片栗粉, 人参, 玉葱, だし汁, 菜種油, ブロッコリー, 切り干し大根, ひじき, 人参, 玉葱, 乾しいたけ, 豚肉, ほうれん草, 人参, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, 果物	牛乳, 豆乳プリン
13	土	おにぎり	肉野菜炒め, わかめの酢の物, きのこの清まし汁, ヨーグルト	豚肉, 人参, 玉葱, ビーマン, きゃべつ, もやし, ソース, わかめ, 人参, きゅうり, 春雨, えのき, しめじ, 玉葱, 煮干, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
15	月	ごはん	親子どんぶり, ほうれん草の白和え, しめじの味噌汁, りんご	鶏肉, かつおだし, 人参, 玉葱, 乾しいたけ, 鶏卵, 根深ねぎ, ほうれん草, 人参, しらす, きゅうり, 豆腐, いりごま, 麦みそ, しめじ, 玉葱, 煮干, 麦みそ, りんご	お茶, お菓子	牛乳, ラスク
16	火	ごはん	ひじき入りコロッケ, トマト, キャベツのサラダ, 春雨スープ, ヨーグルト	ひじき, 合挽肉, 人参, 玉葱, パン粉, じゃが芋, 小麦粉, 鶏卵, 菜種油, トマト, グリーンボール, 人参, コーン, きゅうり, 春雨, 玉葱, 鳥がらだし, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
17	水	ごはん	魚の野菜あんかけ, 三色きんぴら, 納豆, 小松菜の味噌汁, ヨーグルト	カレイ, 片栗粉, 菜種油, 人参, 玉葱, しいたけ, グリーンピース, だし汁, 豚肉, いんげん, れんこん, 人参, 玉葱, ごま油, 納豆, 小松菜, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, フルーツポンチ
18	木	ごはん	焼きうどん, きんぴらごぼう, わかめの味噌汁, 甘夏	豚肉, 人参, ビーマン, 玉葱, きゃべつ, うどん, だし汁, ごぼう, 人参, いりごま, ごま油, わかめ, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 甘夏	お茶, お菓子	牛乳, ココア蒸しパン
19	金	ごはん	大豆入りカレー, 野菜サラダ, りんご, ヨーグルト	大豆, じゃが芋, 人参, 玉葱, カレールウ, 豚肉, グリーンボール, 人参, きゅうり, トマト, コーン, りんご, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
20	土	おにぎり	豚肉のしょうが焼き, レタスのサラダ, 小松菜の味噌汁, ヨーグルト	豚肉, しょうが, 玉葱, 人参, レタス, 人参, きゅうり, トマト, コーン, 小松菜, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
22	月	ごはん	アスパラと豚肉の味噌炒め, 春雨の酢の物, 南瓜の味噌汁, パナナ	豚肉, アスパラガス, 玉ねぎ, 麦みそ, 春雨, 人参, きゅうり, かぼちゃ, 玉葱, 煮干, 麦みそ, パナナ	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
23	火	ごはん	魚のカレー風味揚げ, 野菜の卵とじ, 納豆, しめじの味噌汁	カレイ, 小麦粉, かつくり粉, カレー粉, 菜種油, 人参, 赤ピーマン, 玉葱, きゃべつ, 鶏ひき肉, 鶏卵, 青ピーマン, 納豆, しめじ, 玉葱, 煮干, 麦みそ	お茶, お菓子	牛乳, カルピスゼリー
24	水	ごはん	ハヤシライス, 野菜サラダ, りんご, ヨーグルト	牛肉, 玉葱, ハヤシルウ, グリーンボール, 人参, きゅうり, トマト, コーン, りんご, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, コーンフレーク
25	木	ごはん	三色どんぶり, 炒り豆腐, 人参と玉葱の味噌汁, ヨーグルト	合挽肉, 鶏卵, いんげん, 鶏ひき肉, グリーンピース, 人参, 玉葱, 乾しいたけ, 根深ねぎ, 豆腐, だし汁, 人参, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, クッキー
26	金	おにぎり	筑前煮, わかめの酢の物, うどん, パナナ	鶏肉, 人参, 玉葱, ごぼう, いんげん, れんこん, 里芋, わかめ, 人参, きゅうり, 春雨, 葉ねぎ, 煮干, うどん, 板付けかまぼこ, あごだし, パナナ	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
27	土	おにぎり	麻婆豆腐, 中華サラダ, 人参と玉葱の味噌汁, ヨーグルト	豚肉, 人参, 玉葱, 乾しいたけ, 豆腐, にんにく, しょうが, 麦みそ, こねぎ, ロースハム, 春雨, 人参, きゅうり, 鶏卵, ごま油, 人参, 玉葱, 煮干, 麦みそ, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子
30	火	ごはん	肉じゃが, ほうれん草のごま和え, きこの清まし汁, ヨーグルト	牛肉, 人参, 玉葱, じゃが芋, しらす, ほうれん草, 人参, いりごま, えのき, しめじ, 玉葱, 煮干, 脱脂乳	お茶, お菓子	牛乳, お菓子