

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	木	ご飯	豚肉と茄子のみそ炒め,春雨のごま酢和え,ちくわのすまし汁,オレンジ	豚肉-かたロース,なす,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,麦みそ,上白糖,本みりん,緑豆はるさめ,ロースハム,鶏卵,きゅうり,米酢,うすくちしょうゆ,焼き竹輪,えのきたけ,こまつな,こねぎ,オレンジ	牛乳,ヨーグルト	スイートパンパキン,スキムミルク
2	金	麦ご飯	魚のパン粉焼き,ひじきスパゲティ,けんちん汁,りんご	まだい,カレー粉,こしょう,小麦粉(薄力粉),パン粉,パセリ,マカロニ・スパゲティ,干しひじき,にんじん,さやいんげん,うすくちしょうゆ,木綿豆腐,ごぼう,だいこん,乾しいたけ,こねぎ,かつお・昆布だし,りんご	牛乳,芋けんぴ	きな粉マカロニ,スキムミルク
3	土	ご飯	きつねうどん,きんぴらごぼう,バナナ	うどん,カットわかめ,蒸しかまぼこ,こねぎ,かつおだし,うすくちしょうゆ,油揚げ,上白糖,こいくちしょうゆ,にんじん,ごぼう,(ごま)(白),バナナ	牛乳,もも缶	お菓子,お茶
4	日					
5	月	ロールパン	照り焼きチキン,大豆サラダ,カラフル野菜スープ,パイナップル	鶏肉-もも,砂糖(上白糖),本みりん,こいくちしょうゆ,だいず(ゆで),いんげんまめ(ゆで),ロースハム,むきえび,にんじん,きゅうり,とうもろこし(缶詰),マヨネーズ,たまねぎ,レタス,乾しいたけ,カットわかめ,ベーコン,鶏卵,かいわれだいこん,固形コンソメ,パイナップル	牛乳,バナナ	ひじきおにぎり,お茶
6	火	麦ご飯	洋風卵焼き,セロリのみそマヨネーズ和え,豆腐スープ,すいか	鶏卵,ロースハム,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,にら,食塩,トマトケチャップ,セロリ,きゅうり,シーチキン(油漬,ライト),米みそ(甘みそ),上白糖,本みりん,マヨネーズ,調整豆腐,ベーコン,えのきたけ,ほうれんそう,固形コンソメ,すいか	牛乳,オレンジ	いも寄せ,スキムミルク
7	水	なすび飯	豚カツ,アスパラの和え物,七夕素麺,メロン	豚肉-ロース,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,サラダ油,トマトケチャップ,アスパラガス,にんじん,きゅうり,とうもろこし(缶詰),上白糖,本みりん,米酢,うすくちしょうゆ,手延そうめん,オクラ,かつお・昆布だし,温室メロン	牛乳,りんご	七夕ゼリー,昆布,スキムミルク
8	木	麦ご飯	八宝菜,オクラのごま和え,かき玉汁,りんご	豚肉-かたロース,鶏卵,にんじん,たまねぎ,だしのこ,はくさい,生しいたけ,さやえんどう,鳥がらだし,砂糖(上白糖),うすくちしょうゆ,かたくり粉,オクラ,かつお(生節),(ごま)(白),木綿豆腐,ほうれんそう,こねぎ,りんご	牛乳,キウイフルーツ	お豆腐ドーナツ,牛乳
9	金	雑穀米	魚のごま揚げ,じゃが芋のそぼろ煮,付け合わせ野菜,豆腐とワカメのみそ汁,キウイフルーツ	まだい,小麦粉(薄力粉),(ごま)(白),上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,サラダ油,合挽肉,じゃがいも,たまねぎ,サラダ菜,木綿豆腐,カットわかめ,にんじん,こねぎ,麦みそ,かつお・昆布だし,キウイフルーツ	牛乳,コーンフレーク	チーズ蒸しパン,スキムミルク
10	土	ご飯	ハヤシライス,福神漬け,野菜サラダ,バナナ	牛肉-かたロース,たまねぎ,マッシュルーム(缶詰),ハヤシルウ,福神漬,きゃべつ,きゅうり,レタス,トマト,和風ドレッシング,バナナ	牛乳,パイナップル	お菓子,お茶
11	日					
12	月	ロールパン	魚のアーモンドフライ,ポテトサラダ,人参スープ,もも缶	まだい,こしょう,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,コーンフレーク,アーモンドトマトケチャップ,マヨネーズ,じゃがいも,にんじん,きゅうり,とうもろこし(缶詰),ロースハム,上白糖,たまねぎ,ほうれんそう,ベーコン,固形コンソメ,もも(缶詰)	牛乳,バナナ	ピザもどき,スキムミルク
13	火	麦ご飯	南瓜ハンバーグ,レーズンサラダ,セロリスープ,バナナ	西洋かぼちゃ,合挽肉,にんじん,たまねぎ,こしょう,高野豆腐,トマトケチャップ,干しぶどう,きゅうり,きゃべつ,マヨネーズ,セロリ,ベーコン,かいわれだいこん,固形コンソメ,バナナ	牛乳,オレンジ	フロランタン,スキムミルク
14	水	ご飯	煮魚,大豆の五目煮,さつま汁,すいか	まだい,おろししょうが,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,だいず(ゆで),にんじん,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,砂糖(上白糖),さつまいも,たまねぎ,油揚げ,根菜ねぎ,かつお・昆布だし,麦みそ,すいか	牛乳,りんご	アップルパイ,豆乳
15	木	麦ご飯	鶏肉のごま唐揚げ,小松菜の炒め物,あおさのみそ汁,オレンジ	鶏肉-もも,かたくり粉,(ごま)(白),サラダ油,こまつな,にんじん,たまねぎ,にら,しらす干し,油揚げ,上白糖,うすくちしょうゆ,あおさ,木綿豆腐,こねぎ,麦みそ,かつお・昆布だし,オレンジ	牛乳,ヨーグルト	ツナマヨトースト,スキムミルク
16	金	二ラ玉ご飯	冷やし中華,シュウマイ,ヨーグルト	中華めん,ロースハム,鶏卵,きゅうり,もやし,トマト,上白糖,本みりん,米酢,こいくちしょうゆ,ごま油,しゅうまい(冷凍),ヨーグルト	牛乳,せんべい	カナッペ,スキムミルク
17	土	ご飯	皿うどん,ワカメスープ,パイナップル	干し中華めん,豚肉-もも,にんじん,たまねぎ,きゃべつ,もやし,きくらげ,焼き竹輪,蒸しかまぼこ,上白糖,うすくちしょうゆ,(片栗粉),カットわかめ,こねぎ,(ごま)(白),鳥がらだし,パイナップル(缶詰)	牛乳,もも缶	お菓子,お茶
18	日					
19	月	麦ご飯	炒り豆腐,ししゃも,オクラの冷や汁,キウイフルーツ	木綿豆腐,豚肉(ひき肉),鶏卵,にんじん,たまねぎ,れんこん,青ピーマン,上白糖,うすくちしょうゆ,ししゃも,食塩,オクラ,きゅうり,こねぎ,(ごま)(白),かつお・昆布だし,キウイフルーツ	牛乳,バナナ	アメリカンドック,牛乳
20	火	ご飯	ポテトコロッケ,せん切りキャベツ,もやしスープ,パイナップル	合挽肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,サラダ油,トマトケチャップ,マヨネーズ,きゃべつ,もやし,こねぎ,鳥がらだし,パイナップル(缶詰)	牛乳,オレンジ	フルーツヨーグルト,小魚アーモンド,お茶
21	水	麦ご飯	魚のタルタル焼き,アスパラソテー,ポテトスープ,バナナ	まだい,鶏卵,たまねぎ,パセリ,マヨネーズ,砂糖(上白糖),米酢,アスパラガス,ベーコン,とうもろこし(缶詰),バター,うすくちしょうゆ,じゃがいも,にんじん,ほうれんそう,固形コンソメ,バナナ	牛乳,りんご	芋天,スキムミルク
22	木		海の日			
23	金		スポーツの日			
24	土		ミートスパゲティ,コンソメスープ,オレンジ	マカロニ・スパゲティ,合挽肉,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,トマトケチャップ,砂糖(上白糖),こいくちしょうゆ,きゃべつ,パセリ,固形コンソメ,オレンジ	牛乳,クラッカー	お菓子,お茶
25	日					
26	月	麦ご飯	麻婆茄子,きゅうりとワカメの酢の物,冬瓜スープ,すいか	合挽肉,にんじん,たまねぎ,根菜ねぎ,にら,乾しいたけ,なす,麦みそ,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,きゅうり,カットわかめ,蒸しかまぼこ,米酢,うすくちしょうゆ,鶏肉-もも,とうがら,鳥がらだし,すいか	牛乳,バナナ	アーモンドチョコレート,スキムミルク
27	火	ご飯	魚の南蛮漬け,トマト,ごまめ,中華スープ,りんご	まあじ,かたくり粉,サラダ油,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,砂糖(上白糖),米酢,こいくちしょうゆ,トマト,煮干,(ごま)(白),上白糖,鶏肉-もも,ただけのこ,はくさい,きくらげ,こねぎ,鳥がらだし,りんご	牛乳,オレンジ	さつま芋のバター焼き,スキムミルク,りんごゼリー,乾パン,スキムミルク
28	水	雑穀米	豚肉の生姜焼き,ポイル野菜,南瓜のみそ汁,バナナ	豚肉-かたロース,たまねぎ,おろししょうが,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,にんじん,にら,きゃべつ,もやし,こしょう,西洋かぼちゃ,こねぎ,かつおだし,麦みそ,バナナ	牛乳,りんご	
29	木	ご飯	夏野菜カレー,福神漬け,ワカメのサラダ,ヨーグルト	豚肉(ひき肉),にんじん,たまねぎ,なす,西洋かぼちゃ,さやいんげん,青ピーマン,カレールーフ,福神漬,カットわかめ,しらす干し,プロセスチーズ,きゅうり,レタス,上白糖,本みりん,米酢,うすくちしょうゆ,ヨーグルト	牛乳,キウイフルーツ	メロンパン,牛乳
30	金	麦ご飯	すり身揚げ,じゃが芋の金平,茄子のみそ汁,もも缶	つみれ,にんじん,ごぼう,こねぎ,サラダ油,じゃがいも,青ピーマン,さやいんげん,上白糖,本みりん,うすくちしょうゆ,ごま油,(ごま)(白),なす,たまねぎ,油揚げ,麦みそ,かつお・昆布だし,もも(缶詰)	牛乳,ビスケット	アイス,スキムミルク
31	土	ご飯	牛丼,たくあん,厚揚げのみそ汁,オレンジ	牛肉-かたロース,たまねぎ,上白糖,こいくちしょうゆ,サラダ油,たくあん漬,厚揚げ,にんじん,こねぎ,麦みそ,オレンジ	牛乳,パイナップル	お菓子,お茶