

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 | ロールパン | 茄子のグラタン,スティック野菜, コーンチャウダー | なす,豚肉(ひき肉),たまねぎ,トマト(缶詰・ホール),マカロニ・スパゲティ,サラダ油,トマトケチャップ,食塩,固形コンソメ,プロセスチーズ,にんじん,きゅうり,じゃがいも,ベーコン,とうもろこし(缶詰),普通牛乳 | 牛乳,丸ボーロ | のりおにぎり,お茶 |
| 2 | 金 | 麦ご飯 | 魚のポテトソース焼き,ほうれん草のソテー,卵スープ,なし | まだい,サラダ油,小麦粉(薄力粉),じゃがいも,クリーム(植物性脂肪),バター,食塩,ほうれん草,とうもろこし(缶詰),うすくちしょうゆ,鶏卵,にんじん,たまねぎ,カットわかめ,鳥がらだし,こねぎ,なし | 牛乳,小魚アーモンド | ごま風味チーズパン,スキムミルク |
| 3 | 土 | ご飯 | サラダうどん,南瓜の煮物 | うどん,きゅうり,レタス,トマト,シーチキン(水煮・ライト),水菜,和風ドレッシング,西洋かぼちゃ,砂糖(上白糖),こいくちしょうゆ,本みりん,かつお・昆布だし | 牛乳,ウエハース | お菓子,お茶 |
| 4 | 日 | | | | | |
| 5 | 月 | ご飯 | 親子丼,オクラのごま和え,豆腐とワカメのみそ汁,りんご | 鶏肉-もも,鶏卵,にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,オクラ,かつお(生節),砂糖(上白糖),うすくちしょうゆ,(ごま)(白),木綿豆腐,カットわかめ,こねぎ,麦みそ,かつお・昆布だし,りんご | 牛乳,バナナ | ピーナツサンド,スキムミルク |
| 6 | 火 | 麦ご飯 | 魚の酢豚風,ブロッコリー,冬瓜スープ | まだい,かたくり粉,サラダ油,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,だけのこ,乾しいたけ,上白糖,本みりん,トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,ブロッコリー,食塩,鶏肉-もも,とうがら,根深ねぎ,鳥がらだし | 牛乳,オレンジ | アーモンドチュイル,スキムミルク |
| 7 | 水 | 雑穀米 | 麻婆茄子,チーズ,春雨スープ,キウイフルーツ | 合挽肉,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,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,プロセスチーズ,緑豆はるさめ,鶏肉-もも,はくさい,鳥がらだし,キウイフルーツ | 牛乳,りんご | いも寄せ,スキムミルク |
| 8 | 木 | ご飯 | 鮭のムニエル,タルタルソース,アスパラソテー,豆乳スープ | べにざけ,食塩,小麦粉(薄力粉),バター,たまねぎ,鶏卵,パセリ,マヨネーズ,アスパラガス,ベーコン,とうもろこし(缶詰),うすくちしょうゆ,調整豆乳,にんじん,えのきたけ,ほうれん草,固形コンソメ | 牛乳,ヨーグルト | お豆腐ドーナツ,スキムミルク |
| 9 | 金 | 麦ご飯 | 旨煮,ごまめ,すり身のみそ汁,バナナ | 鶏肉-もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,蒸しかまぼこ,さつま揚げ,上白糖,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,サラダ油,かつお・昆布だし,煮干,(ごま)(白),つみれ,厚揚げ,板こんにゃく,こねぎ,麦みそ,バナナ | 牛乳,クラッカー | アイス,お茶 |
| 10 | 土 | ご飯 | ハヤシライス,福神漬け,野菜サラダ | 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 | 牛乳,パイナップル | お菓子,お茶 |
| 11 | 日 | | | | | |
| 12 | 月 | ロールパン | 鶏肉のオレンジ焼き,ポテトサラダ, パンプキンスープ,パイナップル | 鶏肉-もも,マーマレード,うすくちしょうゆ,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,マヨネーズ,上白糖,こしょう,西洋かぼちゃ,たまねぎ,パセリ,バター,小麦粉(薄力粉),普通牛乳,パイナップル | 牛乳,バナナ | アメリカンドック,スキムミルク |
| 13 | 火 | 麦ご飯 | 魚の南蛮漬け,トマト,豚汁 | 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,豚肉-ロース,だいこん,ごぼう,板こんにゃく,さつまいも,さといも,厚揚げ,こねぎ,かつお・昆布だし,麦みそ | 牛乳,オレンジ | 茹でとうもろこし,スキムミルク |
| 14 | 水 | ご飯 | 洋風卵焼き,野菜のピーナツ和え,南瓜のみそ汁,オレンジ | 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,きゅうり,きゃべつ,ピーナツ/バター,本みりん,うすくちしょうゆ,西洋かぼちゃ,こねぎ,かつおだし,麦みそ,オレンジ | 牛乳,りんご | 高野豆腐のアーモンド絡め,スキムミルク |
| 15 | 木 | 麦ご飯 | 野菜のかき揚げ,冷やしうどん | むきえび,にんじん,西洋かぼちゃ,青ピーマン,さつまいも,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,うどん,かつお・昆布だし,うすくちしょうゆ,オクラ,カットわかめ,蒸しかまぼこ,こねぎ | 牛乳,キウイフルーツ | ジャムパン,スキムミルク |
| 16 | 金 | なすび飯 | ピーマンの肉詰め,アスパラの和え物,あおさのみそ汁,巨峰 | 合挽肉,にんじん,たまねぎ,鶏卵,パン粉,青ピーマン,トマトケチャップ,アスパラガス,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,あおさ,木綿豆腐,こねぎ,麦みそ,かつお・昆布だし,ぶどう | 牛乳,芋けんぴ | バイクドチーズケーキ,牛乳 |
| 17 | 土 | ご飯 | 焼きそば,ワカメスープ | 中華めん,豚肉-かたロース,にんじん,たまねぎ,きゃべつ,もやし,焼き竹輪,はんぺん,中濃ソース,カットわかめ,こねぎ,(ごま)(白),鳥がらだし | 牛乳,もも缶 | お菓子,お茶 |
| 18 | 日 | | | | | |
| 19 | 月 | | 敬老の日 | | | |
| 20 | 火 | 雑穀米 | キーマカレー,福神漬け,茹で卵,ワカメのサラダ,なし | 合挽肉,だいず(ゆで),にんじん,たまねぎ,青ピーマン,カレールウ,福神漬,鶏卵,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,なし | 牛乳,バナナ | ツナとほうれん草の春巻き,スキムミルク |
| 21 | 水 | | お弁当の日 | | | |
| 22 | 木 | ご飯 | 冷やし中華,冬瓜のそぼろあんかけ | 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,とうがら,豚肉(ひき肉),たまねぎ,砂糖(上白糖),うすくちしょうゆ,かたくり粉 | 牛乳,オレンジ | フルーツチェ,乾パン,お茶 |
| 23 | 金 | | 秋分の日 | | | |
| 24 | 土 | ご飯 | 三色丼,きゅうりとワカメの酢の物,厚揚げのみそ汁 | 鶏ひき肉,うすくちしょうゆ,鶏卵,さやいんげん,食塩,きゅうり,カットわかめ,蒸しかまぼこ,上白糖,米酢,厚揚げ,にんじん,たまねぎ,こねぎ,麦みそ | 牛乳,コーンフレーク | お菓子,お茶 |
| 25 | 日 | | | | | |
| 26 | 月 | 麦ご飯 | 鮭のごまフライ,ひじきと大豆の煮物,さつま汁,りんご | べにざけ,こいくちしょうゆ,本みりん,小麦粉(薄力粉),鶏卵/パン粉,(ごま)(白),サラダ油,だいず(ゆで),干しひじき,さつま揚げ,にんじん,さやいんげん,上白糖,さつまいも,たまねぎ,板こんにゃく,油揚げ,根深ねぎ,かつお・昆布だし,麦みそ,りんご | 牛乳,バナナ | ねぎ焼き,スキムミルク |
| 27 | 火 | ご飯 | 牛しぐれ煮,卵の花炒り,オクラのみそ汁 | 牛肉-かたロース,砂糖(上白糖),こいくちしょうゆ,おから,にんじん,油揚げ,付き出しこんにゃく,さやえんどう,上白糖,うすくちしょうゆ,オクラ,たまねぎ,えのきたけ,かつお・昆布だし,米みそ(甘みそ) | 牛乳,オレンジ | ミルクゼリー,昆布,お茶 |
| 28 | 水 | 麦ご飯 | 魚の西京焼き,小松菜の炒め物,茄子のみそ汁,キウイフルーツ | まざば,米みそ(甘みそ),砂糖(上白糖),本みりん,こまつな,にんじん,たまねぎ,にら,しらす干し,油揚げ,サラダ油,上白糖,うすくちしょうゆ,なす,麦みそ,かつお・昆布だし,こねぎ,キウイフルーツ | 牛乳,りんご | 小倉蒸しパン,スキムミルク |
| 29 | 木 | ご飯 | 炒り豆腐,ししゃも,すいとん | 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,ごぼう,はくさい,板こんにゃく,油揚げ,鶏肉-もも,小麦粉(薄力粉),こねぎ,かつお・昆布だし | 牛乳,ヨーグルト | 大学芋,スキムミルク |
| 30 | 金 | 人参飯 | ツナチーズコロッケ,せん切りキャベツ,もやしのみそ汁,バナナ | じゃがいも,シーチキン(油漬・ライト),プロセスチーズ,とうもろこし(缶詰),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,にんじん,大豆もやし,たまねぎ,こねぎ,かつお・昆布だし,麦みそ,バナナ | 牛乳,昆布 | フルーツヨーグルト,小魚アーモンド,お茶 |