



献立予定表



日	曜	副食 共通	食材	おやつ		食材
				10時(未満児)	3時(共通)	
1	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ポイル野菜 湯むきトマト 青菜のみそ汁 オレンジ	米・押麦/豚肉・玉ねぎ・おろし生姜・砂糖・みりん・濃口醤油・油・人参・にら・きゃべつ・もやし・こしょう/トマト/小松菜・しらす干し・かつお昆布だし・麦みそ/オレンジ	牛乳 バナナ	☆ 餃子スナック スキムミルク 昆布	餃子の皮・塩/昆布/ 脱脂粉乳
2	火	ご飯 皿うどん ワカメスープ	米/中華めん・豚肉・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・ぎくらげ・竹輪・かまぼこ・油砂糖・薄口醤油・片栗粉/カットわかめ・こねぎ・ごま・鳥がらだし・薄口醤油・ごま油	牛乳 りんご	ビスケット お茶	ソフトビスケット/麦 茶
3	水	パン 魚のアーモンドフライ レタス ポテトサラダ 人参スープ	パン/魚・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・コーンフレーク・アーモンド・油・ケチャップ・マヨネーズ/レタス/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ・砂糖/ほうれん草・人参・コンソメ	牛乳 バナナ	☆ おかかおにぎり お茶	米・かつお節・濃口 醤油焼きのり/麦茶
4	木	麦ご飯 酢鶏 中華コーンスープ りんご	米・押麦/鶏肉・こしょう・片栗粉・油・人参・玉ねぎ・だけのこと・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・乾しいたけ・砂糖・濃口醤油・ケチャップ/クリームコーン・チンゲン菜・玉ねぎ・卵・鳥がらだし/りんご	牛乳 ヨーグルト	☆ ラスク スキムミルク	食パン・マーガリン・ グラニュー糖/脱脂粉乳
5	金	ご飯 魚のごまマヨネーズ焼き 湯むきトマト 厚揚げのみそ汁	米/魚・人参・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・油・マヨネーズ・ごま・こしょう/トマト/厚揚げ・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ	牛乳 りんご	☆ ほうれん草の カップケーキ スキムミルク	ホットケーキミック ス・マーガリン・砂 糖・卵・牛乳・ほう れん草/脱脂粉乳
6	土	親子丼 わかめのみそ汁	米・鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・乾しいたけ・油・砂糖・みりん・濃口醤油/カットわかめ・玉ねぎ・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ	牛乳 クラッカー	お菓子 お茶	揚げせんべい・ケーキ ドーナツ/麦茶
8	月	ご飯 厚揚げの卵寄せ ごまめ 若竹汁 いちご	米/厚揚げ・人参・玉ねぎ・いんげん・卵・鶏ひき肉・砂糖・薄口醤油・かつお昆布だし・油/煮干・ごま・砂糖・濃口醤油/カットわかめ・たけのこと・こねぎ/いちご	牛乳 バナナ	☆ ねぎ焼き スキムミルク	小麦粉・卵・こね ぎ・中濃ソース・マ ヨネーズ・あおのり/ 脱脂粉乳
9	火	ご飯 魚の照り焼き 三色和え かしわ汁	米/魚・砂糖・濃口醤油・みりん/カットわかめ・人参・コーン・酢・砂糖・薄口醤油/鶏肉・玉ねぎ・人参・こねぎ・かつお昆布だし	牛乳 ビスケット	☆ 南瓜蒸しパン スキムミルク	小麦粉・牛乳・かほ ちや/脱脂粉乳
10	水	ビビンバ丼 豆腐とワカメのスープ	米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・濃口醤油・薄口醤油・米みそ・砂糖/豆腐・カットわかめ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 オレンジ	☆ フルーツヨーグルト いりご お茶	ヨーグルト・砂糖・ みかん缶・もも缶・ バナナ・りんご/煮干 /麦茶
11	木	パン ハンバーグ ブロッコリー 粉ふき芋 コンソメスープ	パン/合挽肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ/ブロッコリー/塩/じゃが芋・パセリ・塩/ベーコン・人参・玉ねぎ・きゃべつ・コンソメ・パセリ	牛乳 バナナ	☆ ごまわかめ おにぎり お茶	米・カットわかめ・ ごま/麦茶
12	金	麦ご飯 豚肉とたけのこのみそ炒め スナップえんどう チンゲン菜と卵のスープ りんご	米・押麦/豚肉・たけのこと・人参・玉ねぎ・ピーマン・麦みそ・砂糖・みりん・油/スナップえんどう/卵・チンゲン菜・乾しいたけ・こねぎ・鳥がらだし/りんご	牛乳 コーンフレーク	☆ ふかし芋 スキムミルク	さつまいも/脱脂粉乳
13	土	ちゃんぽん きゅうりとワカメの酢の物	中華めん・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・かまぼこ・コーン・油・鳥がらだし・薄口醤油/きゅうり・カットわかめ・砂糖・酢	牛乳 ビスケット	お菓子 お茶	サブシ・塩せんべい/ 麦茶
15	月	ご飯 旨煮 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 りんご	米/鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・かまぼこ・さつま揚げ・油・砂糖・薄口醤油・濃口醤油・かつお昆布だし/ほうれん草・ごま・みりん・薄口醤油/大根・油揚げ・こねぎ・麦みそ/りんご	牛乳 バナナ	ピーナツサンド スキムミルク	食パン・ピーナツ バター/脱脂粉乳
16	火	お弁当の日		牛乳 オレンジ	☆ 人参ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキミック ス・人参・卵・牛 乳・油/脱脂粉乳
17	水	雑穀米 魚のごま竜田揚げ ひじきとコーンの白和え 青菜のすまし汁	米・小豆/魚・片栗粉・ごま・砂糖・みりん・酒・濃口醤油・油/豆腐・コーン・ひじき・麦みそ/小松菜・しらす干し・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 りんご	☆ スノーボール スキムミルク	バター・粉糖・アー モンド・小麦粉/脱脂 粉乳
18	木	たけのご飯 鶏つくね 野菜のり酢和え 南瓜のみそ汁 いちご	米・たけのこと・人参・さやえんどう・油揚げ・乾しいたけ・塩・薄口醤油・酒・かつお昆布だし/鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・油・砂糖・濃口醤油・みりん/きゅうり・もやし・人参・のり・酢/南瓜・玉ねぎ・こねぎ・かつおだし・麦みそ/いちご	牛乳 ヨーグルト	☆ 豆乳ココアプリン お茶	豆乳・純ココア・砂 糖・ゼラチン/麦茶
19	金	麦ご飯 鮭の塩焼き ニラ玉 きのこのすまし汁	米・押麦/鮭・塩/にら・卵・鳥がらだし・油/えのき・しめじ・玉ねぎ・こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 オレンジ	ぼたぼた焼き お茶	甘辛せんべい/麦茶
20	土	ハヤシライス 野菜サラダ	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・油・ハヤシルウ・牛乳/きゃべつ・きゅうり・レタス・トマト・和風ドレッシング	牛乳 芋けんぴ	お菓子 お茶	コーンスナック・プ レッツェル/麦茶
22	月	ご飯 浦上そば あおさのみそ汁 バナナ	米/豚肉・人参・ごぼう・たけのこと・もやし・乾しいたけ・さやえんどう・こんにゃく・さつま揚げ・油・砂糖・濃口醤油・みりん・酒/あおさ・豆腐・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ/バナナ	牛乳 オレンジ	メロンパン スキムミルク	メロンパン/脱脂粉乳
23	火	ご飯 鶏肉とアーモンドの甘辛煮 ほうれん草のマカロニサラダ かき玉汁 オレンジ	米/鶏肉・片栗粉・油・アーモンド・砂糖・濃口醤油・鳥がらだし・ごま油/マカロニ・ほうれん草・人参・マヨネーズ・こしょう/卵・豆腐玉ねぎ・こねぎ・鳥がらだし/オレンジ	牛乳 りんご	ビスケット スキムミルク	ソフトビスケット/脱 脂粉乳
24	水	ご飯 魚のマリネ チーズ カラフル野菜スープ	米/魚・片栗粉・こしょう・油・玉ねぎ・きゅうり・トマト・砂糖・薄口醤油・みりん・酢/チーズ/卵・人参・玉ねぎ・レタス・乾しいたけ・わかめ・かいわれ・コンソメ	牛乳 コーンフレーク	☆ のり塩ポテト スキムミルク	じゃが芋・あおの り・塩/脱脂粉乳
25	木	カレーライス コールスローサラダ	米・押麦・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールー・牛乳/きゃべつ・コーン・マヨネーズ・酢	牛乳 オレンジ	☆ りんごケーキ スキムミルク	ホットケーキミック ス・マーガリン・砂 糖・卵・牛乳・りん ご/脱脂粉乳
26	金	パン 餃子キッシュ ブロッコリー ミネストローネ いちご	パン/餃子の皮・卵・人参・玉ねぎ・ほうれん草・油・コンソメ/ブロッコリー・食塩/ワインナー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・きゃべつ・トマト缶・砂糖・薄口醤油・パセリ/いちご	牛乳 バナナ	☆ きびなの磯辺フライ お茶	きびなご・小麦粉・ 卵・パン粉・あおの り・油・塩/麦茶
27	土	ご飯 焼きそば ワカメスープ	米/中華めん・豚肉・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・竹輪・はんぺん・中濃ソース・油/カットわかめ・こねぎ・ごま・鳥がらだし・ごま油	牛乳 丸ボーロ	お菓子 お茶	サブシ・塩せんべい/ 麦茶
30	火	麻婆丼 もやしスープ	米・豚ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・根深ねぎ・にら・乾しいたけ・麦みそ・砂糖・みりん・ごま油/もやし・玉ねぎ・こねぎ・鳥がらだし	牛乳 クラッカー	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク/牛乳