

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	火	豆腐のすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜の味噌炒め オレンジ 4・5歳児りんご狩り遠足 お弁当持参 牛乳 お菓子	ごはん 米 マヨネーズ 油 お菓子	豆腐 鮭 豚肉 味噌 牛乳	干椎茸 三つ葉 粉パセリ きゃべつ ピーマン 人参 玉ねぎ オレンジ
2	水	きのこシチュー エビカツ レタスサラダ りんご お茶 たぬきおにぎり	バターロール バターロール 小麦粉 バター 油 和風ごまドレッシング 米 揚げ玉 白ごま	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 エビカツ	しめじ エリンギ 椎茸 人参 玉ねぎ レタス コーン 水菜 りんご
3	木	納豆ごはん わかめの味噌汁 味噌卵焼き 野菜のごま酢和え バナナ 牛乳 お菓子	納豆ごはん 米 油 砂糖 ごま油 ごま お菓子	納豆 わかめ 味噌 豚・鶏ひき肉 卵 味噌 牛乳 ちくわ 牛乳	ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ
4	金	きつねうどん しらすのかき揚げ かぶの浅漬け キウイ 牛乳 ピーチゼリー	きつねうどん うどん 砂糖 小麦粉 油	小揚げ 豚肉 なた しらす 卵 青のり 牛乳	干椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり キウイ ピーチゼリー
5	土	じゃが芋の味噌汁 はんぺんのバター焼き 小松菜の塩昆布和え オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 じゃが芋 バター お菓子	味噌 はんぺん 塩昆布 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 オレンジ
6	日				
7	月	大根の味噌汁 ごぼうのチャップチェ ブロッコリーの和え物 バナナ 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん 米 春雨 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ ホットケーキMix 油 砂糖	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳 ヨーグルト 卵	大根 ごぼう 椎茸 赤ピーマン 三つ葉 ブロッコリー もやし 人参 バナナ
8	火	小松菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 高野豆腐の卵とじ りんご 牛乳 お菓子 おやつ昆布(以上児)	ごはん 米 麩 油 砂糖 お菓子	味噌 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 おやつ昆布(以上児)	小松菜 えのき ごぼう 人参 れんこん 絹さや りんご
9	水	秋の遠足 お弁当持参			
10	木	ドライカレー わかめスープ ほうれん草とじゃこのサラダ オレンジ 牛乳 レーズン お菓子	ドライカレー 米 小麦粉 バター 油 カレールウ 砂糖 ごま油 ごま お菓子	豚・鶏ひき肉 大豆 わかめ しらす 小揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ レーズン
11	金	生揚げの味噌汁 ほっけフライ 大根のポン酢和え 梨 牛乳 カルピスポンチ	ごはん 米 小麦粉 パン粉 油	生揚げ 味噌 ほっけ 卵 削り節 牛乳 カルピス	きゃべつ 大根 人参 きゅうり 梨 洋梨缶 黄桃缶 パイン缶 キウイ
12	土	玉ねぎスープ オムレツ 人参サラダ バナナ 牛乳 お菓子	ごはん 米 ごま油 バター 和風ごまドレッシング お菓子	卵 牛乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ 粉パセリ 人参 コーン きゅうり バナナ
13	日				
14	月	ス ポ ー ツ の 日			
15	火	がごめ昆布のすまし汁 さばの味噌煮 小松菜サラダ 柿 ココア お菓子	ごはん 米 片栗粉 砂糖 焙煎胡麻ドレッシング ココア お菓子	がごめ昆布 卵 さば 味噌 ハム 牛乳	ねぎ 生姜 小松菜 人参 柿
16	水	野菜スープ 鶏肉のケチャップ和え カボチャサラダ 梨 牛乳 クレープ	クロワッサン 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ クレープシート	鶏肉 ハム 卵 生クリーム 牛乳 ホイップ	きゃべつ 人参 ピーマン コーン かぼちゃ きゅうり 梨 バナナ

	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
17	木	さつま汁 カレイの煮つけ ほうれん草のなめ茸和え パイナップル 牛乳 カステラ	ごはん 米 さつま芋 砂糖 カステラ	豚肉 豆腐 味噌 カレイ 牛乳	人参 大根 白滝 ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 パイナップル
18	金	あんかけ焼きそば なめこスープ ごぼうサラダ バナナ 牛乳 フレンチトースト	あんかけ焼きそば 蒸しラーメン 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン 砂糖 バター	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 卵	白菜 人参 玉ねぎ なめこ ごぼう 人参 バナナ
19	土	ふのりの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜の磯辺和え キウイ 牛乳 お菓子	ごはん 米 じゃが芋 砂糖 お菓子	ふのり 豆腐 味噌 豚肉 のり 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 人参 白滝 チンゲン菜 人参 キウイ
20	日				
21	月	鶏ごぼう汁 鱈の青のり揚げ もやしとにらのナムル オレンジ 牛乳 ふかし芋	ごはん 米 油 小麦粉 油 ごま油 ごま さつま芋	鶏肉 生揚げ 味噌 鱈 脱脂粉乳 青のり 卵 ハム 牛乳	ごぼう 人参 えのき 白滝 ねぎ もやし にら オレンジ
22	火	けんちん汁 レバーの味噌照り ブロッコリーとツナの和え物 パイナップル ジョア お菓子	ごはん 米 砂糖 焙煎ごまドレッシング お菓子	豆腐 油揚げ レバー 味噌 ツナ ジョア	大根 人参 ごぼう ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 パイナップル
23	水	スパゲティナポリタン 野菜と卵のスープ かに風味サラダ 梨 お茶 塩おむすび	スパゲティナポリタン スパゲティ バター コールスロドレッシング 米	豚肉 粉チーズ 卵 カニ風味	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 野菜 レタス きゅうり コーン 梨
24	木	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 きゃべつのごま和え ヨーグルト 牛乳 小魚 お菓子	すき焼き風丼 米 砂糖 白すりごま 砂糖 お菓子	豚肉 焼き豆腐 わかめ 味噌 牛乳 小魚	白菜 玉ねぎ 干椎茸 白滝 もやし きゃべつ 人参 ヨーグルト
25	金	ほうれん草の味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ 柿 牛乳 豆乳プリン	ごはん 米 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ お菓子	味噌 豚肉 ハム チーズ 削り節 牛乳 豆乳プリン	ほうれん草 えのき 玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり 柿
26	土	豆腐の味噌汁 和風ハンバーグ 野菜炒め りんご 牛乳 お菓子	ごはん 米 油 砂糖 片栗粉 油 お菓子	豆腐 味噌 ハンバーグ 魚肉ソーセージ 牛乳	ねぎ もやし 人参 ピーマン りんご
27	日				
28	月	石狩汁 コロッケ ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 米 コロッケ 油 蒸しパン粉 黒砂糖	鮭 焼き豆腐 味噌 削り節 牛乳 卵	大根 人参 椎茸 ねぎ 白滝 ほうれん草 人参 バナナ
29	火	中華風コーンスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 春雨サラダ パイナップル 牛乳 お菓子	ごはん 米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油 お菓子	豆腐 卵 鶏肉 ハム 牛乳	コーン ねぎ きゅうり もやし パイナップル
30	水	スイートクリームシチュー ハムステーキ コールスローサラダ 梨 牛乳 人参プリッツ	バターロール バターロール さつま芋 小麦粉 バター コールスロドレッシング 小麦粉 油	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ハムステーキ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン 梨 人参 粉パセリ
31	木	五目汁 赤魚のバター正油焼き ひじきの煮物 オレンジ 牛乳 お菓子	ごはん 米 バター 片栗粉 砂糖 お菓子	高野豆腐 味噌 赤魚 ひじき さつま揚げ 牛乳	白菜 人参 白滝 ねぎ 椎茸 人参 オレンジ

※3日(木)納豆ごはん・10日(木)ドライカレー・24日(木)すき焼き風丼 主食はいりません。※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。