

# 献立予定表

日	曜	主食 (3歳未満児)	副食 共通	食 材	お や つ		食 材
					10時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ご飯	麻婆豆腐,ほうれん草とひじきのごま和え,りんご	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,しょうが,にんにく,根深ねぎ,ティエンメンジャン,本みりん,上白糖,料理酒,こいくちしょうゆ,こねぎ,サラダ油,鶏がらだし,ほうれんそう,にんじん,油揚げ,ひじき ほうしひじき 鉄釜 乾,いりごま,酢,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,カンパン	普通牛乳,乾パン
2	土	ご飯	肉じゃが,薄揚げともやしの味噌汁	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,サラダ油,油揚げ,ふなしめじ,もやし,こねぎ,煮干しだし,麦みそ	牛乳,ソフトせんべい	牛乳,ビスコ	普通牛乳,ビスコ
4	月	ご飯	クリームシチュー,ひき肉サラダ,バナナ	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,日本かぼちゃ,シチューの素,ブロッコリー,サラダ油,豚肉(ひき肉),ごぼう,もやし,きゅうり,ごま,マヨネーズ,こいくちしょうゆ,しょうが,麦みそ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,★豆腐ドーナツ	普通牛乳,木綿豆腐,ホットケーキミックス,ごま(黒),粉チーズ,サラダ油
5	火	ご飯	魚の野菜あんかけ,変わりけんちん汁,梨	魚の切り身,しょうが,薄力粉,片栗粉,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,乾しいたけ,上白糖,鶏がらだし,こいくちしょうゆ,米酢,サラダ油,豚肉-もも,だいこん,木綿豆腐,ごぼう,油揚げ,食塩,うすくちしょうゆ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,おととつと	普通牛乳,おととつと
6	水	ご飯	中華風冷し麦,ひじき煮,りんご	冷麦,ボンレスハム,もやし,きゅうり,鶏卵,ごま油,食塩,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,上白糖,かつお・昆布だし,ひじき,鶏肉-もも,さやいんげん,にんじん,油揚げ,本みりん,料理酒,サラダ油,りんご	牛乳,乳ボーロ	牛乳,★バナナマフィン	普通牛乳,バナナ,バター,グラニュー糖,鶏卵,小麦粉(薄力粉),ベーキングパウダー
7	木	ご飯	留菜,厚揚げと水菜の味噌汁,バナナ	豚肉-もも,揚げかまぼこ,もやし,きゃべつ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,鶏卵,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,厚揚げ,わかめ(生),水菜,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,★かぼちゃのきな粉スティック	牛乳,プチクリームパン	普通牛乳,パン
8	金	ご飯	豆腐のミートグラタン,冬瓜のえびあんかけ	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,薄力粉,トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,普通牛乳,ビザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,鶏肉-もも,とうがん,乾しいたけ,ブラックタイガー,こねぎ,うすくちしょうゆ,片栗粉	牛乳,プチうす焼き	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト,バナナ,みかん缶,パイン缶,上白糖
9	土	ご飯	肉と野菜の中華風炒め,ふわふわスープ	豚肉-もも,じゃがいも,にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,青ピーマン,はんぺん,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,ふまき,鶏卵,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,片栗粉,煮干しだし	牛乳,白い風船	牛乳,黒糖みるく	普通牛乳,お菓子
11	月	ご飯	ポパイカレー,コールスローサラダ,梨	鶏肉-もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,グリーンボール,きゅうり,ボンレスハム,コーン缶,塩こしょう,マヨネーズ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★ジャムマーガリンサンド	普通牛乳,食パン,いちごジャム,マーガリン
12	火	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き,きゅうり,トマト,具だくさん味噌汁,バナナ	べにぎ,たまねぎ,ふなしめじ,コーン缶,パセリ,マヨネーズ,塩こしょう,サラダ油,粉チーズ,きゅうり,食塩,トマト,日本かぼちゃ,にんじん,きゃべつ,えのきたけ,生わかめ,煮干しだし,麦みそ,バナナ	牛乳,ブリッツ	牛乳,★パンみみラスク	普通牛乳,食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖
13	水	ご飯	ふし麺汁,納豆入りかき揚げ,りんご	ふし麺,豚肉-もも,たまねぎ,にんじん,はくさい,油揚げ,はんぺん,ほうれんそう,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,サラダ油,納豆,魚肉ソーセージ,青ピーマン,さつまいも,鶏卵,薄力粉,普通牛乳,上白糖,りんご	牛乳,バナナ	★雑穀米のおにぎり	米,雑穀三昧
14	木	ご飯	茶碗蒸し,栄養きんぴら,梨	鶏肉-もも,ブラックタイガー,乾しいたけ,ふまき,ほうれんそう,鶏卵,昆布だし,食塩,本みりん,うすくちしょうゆ,豚肉-もも,にんじん,ごぼう,れんこん,揚げかまぼこ,さやいんげん,しらたき,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,サラダ油,なし	牛乳,★さつまいものおやき(未)	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん
15	金	ご飯	麻婆豆腐,ほうれん草とひじきのごま和え,りんご	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,しょうが,にんにく,根深ねぎ,ティエンメンジャン,本みりん,上白糖,料理酒,こいくちしょうゆ,こねぎ,サラダ油,鶏がらだし,ほうれんそう,にんじん,油揚げ,ひじき ほうしひじき 鉄釜 乾,いりごま,酢,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★お好み焼き	牛乳,薄力粉,鶏卵,にんじん,きゃべつ,魚肉ソーセージ,ながいも,シーチキン,どうもろこし(冷凍),さくらえび(煮干し),天かす,食塩,マヨネーズ,お好み焼きソース,あおのり,削り節,かつおだし
16	土	ご飯	肉じゃが,薄揚げともやしの味噌汁	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,サラダ油,油揚げ,ふなしめじ,もやし,こねぎ,煮干しだし,麦みそ	牛乳,ソフトせんべい	牛乳,ビスコ	普通牛乳,ビスコ
19	火	ご飯	クリームシチュー,ひき肉サラダ,バナナ	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,日本かぼちゃ,シチューの素,ブロッコリー,サラダ油,豚肉(ひき肉),ごぼう,もやし,きゅうり,ごま,マヨネーズ,こいくちしょうゆ,しょうが,麦みそ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,★豆腐ドーナツ	普通牛乳,木綿豆腐,ホットケーキミックス,ごま(黒),粉チーズ,サラダ油
20	水	ご飯	魚の野菜あんかけ,変わりけんちん汁,梨	魚の切り身,しょうが,薄力粉,片栗粉,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,乾しいたけ,上白糖,鶏がらだし,こいくちしょうゆ,米酢,サラダ油,豚肉-もも,だいこん,木綿豆腐,ごぼう,油揚げ,食塩,うすくちしょうゆ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,おととつと	普通牛乳,おととつと
21	木	ご飯	中華風冷し麦,ひじき煮,りんご	冷麦,ボンレスハム,もやし,きゅうり,鶏卵,ごま油,食塩,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,上白糖,かつお・昆布だし,ひじき,鶏肉-もも,さやいんげん,にんじん,油揚げ,本みりん,料理酒,サラダ油,りんご	牛乳,乳ボーロ	牛乳,★バナナマフィン	普通牛乳,バナナ,バター,グラニュー糖,鶏卵,薄力粉,ベーキングパウダー
22	金	ご飯	留菜,厚揚げと水菜の味噌汁,バナナ	豚肉-もも,揚げかまぼこ,もやし,きゃべつ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,鶏卵,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,厚揚げ,わかめ(生),水菜,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,★かぼちゃのきな粉スティック	牛乳,プチクリームパン	普通牛乳,パン
25	月	ご飯	豆腐のミートグラタン,冬瓜のえびあんかけ	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,薄力粉,トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,普通牛乳,ビザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,鶏肉-もも,とうがん,乾しいたけ,ブラックタイガー,こねぎ,うすくちしょうゆ,片栗粉	牛乳,プチうす焼き	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト,バナナ,みかん缶,パインアップル缶,上白糖
26	火	ご飯	ポパイカレー,コールスローサラダ,梨	鶏肉-もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,グリーンボール,きゅうり,ボンレスハム,コーン缶,塩こしょう,マヨネーズ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★ジャムマーガリンサンド	普通牛乳,食パン,いちごジャム,マーガリン
27	水	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き,きゅうり,トマト,具だくさん味噌汁,バナナ	べにぎ,たまねぎ,ふなしめじ,コーン缶,パセリ,マヨネーズ,塩こしょう,サラダ油,粉チーズ,きゅうり,食塩,トマト,日本かぼちゃ,にんじん,きゃべつ,えのきたけ,生わかめ,煮干しだし,麦みそ,バナナ	牛乳,ブリッツ	牛乳,★パンみみラスク	普通牛乳,食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖
28	木	ご飯	ふし麺汁,納豆入りかき揚げ,りんご	ふし麺,豚肉-もも,たまねぎ,にんじん,はくさい,油揚げ,はんぺん,ほうれんそう,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,サラダ油,納豆,魚肉ソーセージ,青ピーマン,さつまいも,鶏卵,薄力粉,普通牛乳,上白糖,りんご	牛乳,バナナ	★雑穀米のおにぎり	米,雑穀三昧
29	金	ご飯	茶碗蒸し,栄養きんぴら,梨	鶏肉-もも,ブラックタイガー,乾しいたけ,ふまき,ほうれんそう,鶏卵,昆布だし,食塩,本みりん,うすくちしょうゆ,豚肉-もも,にんじん,ごぼう,れんこん,揚げかまぼこ,さやいんげん,しらたき,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,サラダ油,なし	牛乳,★さつまいものおやき(未)	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん
30	土	ご飯	肉と野菜の中華風炒め,ふわふわスープ	豚肉-もも,じゃがいも,にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,青ピーマン,はんぺん,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,ふまき,鶏卵,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,片栗粉,煮干しだし	牛乳,白い風船	牛乳,黒糖みるく	普通牛乳,お菓子