

献立予定表

★手作りおやつ

放光保育園

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	水	ご飯	きのこスパゲティ、ポトフ、りんご	ベーコン、マカロニ・スパゲティ、ぶなしめじ、ほうれんそう、塩こしょう、うすくちしょうゆ、オリーブ油、刻みのり、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ウインナー、固形コンソメ、食塩、パセリ(乾)、りんご	牛乳、★きんとん	牛乳、★はちみつマーガリンサンド	普通牛乳、食パン、はちみつ、マーガリン
2	木	ご飯	おでん、かき玉汁、バナナ	鶏肉-手羽、だいこん、厚揚げ、焼き竹輪、じゃがいも、にんじん、板こんにやく、おでんの素、煮干しだし、鶏卵、生わかめ、ふまき、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、りんご	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
4	土	ご飯	高野豆腐の卵とじ、すり身とえのきのすまし汁	鶏肉-もも、にんじん、たまねぎ、焼き竹輪、油揚げ、高野豆腐、乾しいたけ、グリーンピース、鶏卵、サラダ油、上白糖、うすくちしょうゆ、すり身、わかめ(生)、えのきたけ、こねぎ、煮干しだし、食塩	牛乳、ウエハース	ぼたぼた焼き	甘辛せんべい
6	月	ご飯	豚肉の南蛮煮、厚揚げとほうれん草の味噌汁、みかん	豚肉-かた、ローズ、塩こしょう、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、片栗粉、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、厚揚げ、ほうれんそう、煮干しだし、麦みそ、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、コーンフレーク	牛乳、★焼いも	普通牛乳、さつまいも
7	火	ご飯	魚の味噌煮、みぞれ汁、りんご	まさば、まだい、しょうが、かつお・昆布だし、上白糖、麦みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏ひき肉、木綿豆腐、ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、しらたき、水菜、食塩、うすくちしょうゆ、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、練乳ホイイトパン	普通牛乳、パン
8	水	ご飯	磯うどん、野菜のかき揚げ、バナナ	豚肉-もも、うどん、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、生わかめ、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、サラダ油、さつまいも、水菜、ごぼう、小麦粉(薄力粉)、鶏卵、上白糖、普通牛乳、バナナ	牛乳、★わらび餅	★鮭と若菜のおにぎり	米、鮭フレーク、混ぜ込み若菜
9	木	ご飯	鮭とブロッコリーのグラタン、イタリアンスープ、みかん	べにざけ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マカロニ・スパゲティ、バター、小麦粉(薄力粉)、普通牛乳、食塩、ビザ用チーズ、ベーコン、きゃべつ、鶏卵、粉チーズ、パン粉、うすくちしょうゆ、昆布だし、パセリ(乾)、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、りんご	牛乳、たべっこ動物	普通牛乳、ソフトビスケット
10	金	ご飯	ポークハヤシ、エッグマカロニサラダ、りんご	豚肉-もも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ハヤシルウ、サラダ油、マカロニ・スパゲティ、鶏卵、きゃべつ、ボンレスハム、きゅうり、マヨネーズ(全卵型)、食塩、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★黒糖蒸しパン	普通牛乳、小麦粉(薄力粉)、黒砂糖、重曹、鶏卵、はちみつ、酢
11	土	ご飯	フランス風炒り卵、ワカメと麩のすまし汁	じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、きゃべつ、グリーンピース、鶏卵、上白糖、うすくちしょうゆ、サラダ油、生わかめ、焼ふ、ふまき、煮干しだし、食塩	牛乳、白い風船	牛乳、マリービスケット	普通牛乳、ハードビスケット
13	月	ご飯	変わりさつま揚げ、ブロッコリーの塩炒め、田舎汁	えそ(すり身)、にんじん、たまねぎ、こねぎ、刻みのり、なごいも、鶏卵、上白糖、食塩、片栗粉、サラダ油、ブロッコリー、ぶなしめじ、とうもろこし(ホールスタイル)、塩こしょう、鶏がらだし、鶏肉-もも、ごぼう、木綿豆腐、日本かぼちゃ、煮干しだし、麦みそ	牛乳、カルシウムゼン	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん(缶詰)、バインアップル(缶詰)、上白糖
14	火	ご飯	豚井風、太平蒸、バナナ	豚肉-もも、たまねぎ、こねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏肉-もも、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、はくさい、鶏卵、はるさめ、サラダ油、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、りんご	牛乳、★さつま芋のきな粉シュガードーナツ	普通牛乳、さつまいも、木綿豆腐、ホットケーキMIX、きな粉、グラニュー糖
15	水	ご飯	れんこんの肉団子、ほうれん草の白和え、豚汁、みかん	鶏ひき肉、れんこん、しょうが、鶏卵、小麦粉(薄力粉)、こいくちしょうゆ、本みりん、上白糖、サラダ油、ごま油、食塩、酢、ほうれんそう、厚揚げ、にんじん、いりごま、麦みそ、豚肉-もも、さといも、板こんにやく、はんぺん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、こねぎ、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、バナナ	牛乳、キャラメルコーン	普通牛乳、キャラメルコーン
16	木	ご飯	きのこスパゲティ、ポトフ、りんご	ベーコン、マカロニ・スパゲティ、ぶなしめじ、ほうれんそう、塩こしょう、うすくちしょうゆ、オリーブ油、刻みのり、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ウインナー、固形コンソメ、食塩、パセリ(乾)、りんご	牛乳、★きんとん	牛乳、★はちみつマーガリンサンド	普通牛乳、食パン、はちみつ、マーガリン
17	金	ご飯	おでん、かき玉汁、バナナ	鶏肉-手羽、だいこん、厚揚げ、焼き竹輪、じゃがいも、にんじん、板こんにやく、おでんの素、煮干しだし、鶏卵、生わかめ、ふまき、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、りんご	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
18	土	ご飯	高野豆腐の卵とじ、すり身とえのきのすまし汁	鶏肉-もも、にんじん、たまねぎ、焼き竹輪、油揚げ、高野豆腐、乾しいたけ、グリーンピース、鶏卵、サラダ油、上白糖、うすくちしょうゆ、すり身、わかめ(生)、えのきたけ、こねぎ、煮干しだし、食塩	牛乳、ウエハース	ぼたぼた焼き	甘辛せんべい
20	月	ご飯	豚肉の南蛮煮、厚揚げとほうれん草の味噌汁、みかん	豚肉-かた、ローズ、塩こしょう、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、片栗粉、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、厚揚げ、ほうれんそう、煮干しだし、麦みそ、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、コーンフレーク	牛乳、★焼いも	普通牛乳、さつまいも
21	火	ご飯	魚の味噌煮、みぞれ汁、りんご	まさば、まだい、しょうが、かつお・昆布だし、上白糖、麦みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏ひき肉、木綿豆腐、ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、しらたき、水菜、食塩、うすくちしょうゆ、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、練乳ホイイトパン	普通牛乳、パン
22	水	ご飯	磯うどん、野菜のかき揚げ、バナナ	豚肉-もも、うどん、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、生わかめ、こねぎ、食塩、うすくちしょうゆ、サラダ油、さつまいも、水菜、ごぼう、小麦粉(薄力粉)、鶏卵、上白糖、普通牛乳、バナナ	牛乳、★わらび餅	★鮭と若菜のおにぎり	米、鮭フレーク、混ぜ込み若菜
24	金	ご飯	鮭とブロッコリーのグラタン、イタリアンスープ、みかん	べにざけ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マカロニ・スパゲティ、バター、小麦粉(薄力粉)、普通牛乳、食塩、ビザ用チーズ、ベーコン、きゃべつ、鶏卵、粉チーズ、パン粉、うすくちしょうゆ、昆布だし、パセリ(乾)、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、りんご	牛乳、たべっこ動物	普通牛乳、ソフトビスケット
25	土	ご飯	フランス風炒り卵、ワカメと麩のすまし汁	じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、きゃべつ、グリーンピース、鶏卵、上白糖、うすくちしょうゆ、サラダ油、生わかめ、焼ふ、ふまき、煮干しだし、食塩	牛乳、白い風船	牛乳、マリービスケット	普通牛乳、ハードビスケット
27	月	ご飯	ポークハヤシ、エッグマカロニサラダ、りんご	豚肉-もも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ハヤシルウ、サラダ油、マカロニ・スパゲティ、鶏卵、きゃべつ、ボンレスハム、きゅうり、マヨネーズ(全卵型)、食塩、りんご	牛乳、バナナ	牛乳、★黒糖蒸しパン	普通牛乳、小麦粉(薄力粉)、黒砂糖、重曹、鶏卵、はちみつ、酢
28	火	ご飯	変わりさつま揚げ、ブロッコリーの塩炒め、田舎汁	えそ(すり身)、にんじん、たまねぎ、こねぎ、刻みのり、なごいも、鶏卵、上白糖、食塩、片栗粉、サラダ油、ブロッコリー、ぶなしめじ、とうもろこし(ホールスタイル)、塩こしょう、鶏がらだし、鶏肉-もも、ごぼう、木綿豆腐、日本かぼちゃ、煮干しだし、麦みそ	牛乳、カルシウムゼン	★フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト、バナナ、みかん(缶詰)、バインアップル(缶詰)、上白糖
29	水	ご飯	豚井風、太平蒸、バナナ	豚肉-もも、たまねぎ、こねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏肉-もも、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、はくさい、鶏卵、はるさめ、サラダ油、食塩、うすくちしょうゆ、バナナ	牛乳、りんご	牛乳、★さつま芋のきな粉シュガードーナツ	普通牛乳、さつまいも、木綿豆腐、ホットケーキMIX、きな粉、グラニュー糖
30	木	ご飯	れんこんの肉団子、ほうれん草の白和え、豚汁、みかん	鶏ひき肉、れんこん、しょうが、鶏卵、小麦粉(薄力粉)、こいくちしょうゆ、本みりん、上白糖、サラダ油、ごま油、食塩、酢、ほうれんそう、厚揚げ、にんじん、いりごま、麦みそ、豚肉-もも、さといも、板こんにやく、はんぺん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、こねぎ、みかん(じょうのう・早生)	牛乳、バナナ	牛乳、キャラメルコーン	普通牛乳、キャラメルコーン