

# 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	土	ご飯	筑前煮,ソーメン汁	鶏肉-もも,にんじん,板こんにやく,ごぼう,厚揚げ,揚げかまぼこ,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,料理酒,そうめん,ふまき,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,煮干しだし	牛乳,マンナポーロ	牛乳,ビスコ	牛乳,ビスコ
3	月	ご飯	親子丼風,厚揚げともやしの味噌汁,オレンジ	鶏肉-もも,にんじん,たまねぎ,鶏卵,こねぎ,乾しいたけ,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,厚揚げ,もやし,生わかめ,煮干しだし,麦みそ,ネーブル	牛乳,プチうす焼き	牛乳,★いりこ	牛乳,かたくちいわし(田作り),いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
4	火	ご飯	竹輪とソーセージの磯辺揚げ,トマト,きゅうり,汁ビーフン,パイン(りんご)	焼き竹輪,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),あおりの,鶏卵,上白糖,食塩,サラダ油,トマト,きゅうり,鶏肉-もも,ビーフン,にんじん,もやし,たまねぎ,きゃべつ,はんぺん,こねぎ,鶏がらだし,うすくちしょうゆ,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,シガーフライ	牛乳,クッキー
5	水	ご飯	焼そば,のりとタマゴのスープ,バナナ	豚肉-もも,中華めん(ゆで),揚げかまぼこ,はんぺん,たまねぎ,にんじん,もやし,青ピーマン,きゃべつ,塩こしょう,上白糖,ウスターソース,サラダ油,鶏卵,鶏がらだし,乾しいたけ,たけのこ,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,刻みのり,バナナ	牛乳,ラングドシャ	牛乳,★フレンチトースト	牛乳,鶏卵,食パン,上白糖
6	木	ご飯	豆腐のミートグラタン,野菜たっぷりスープ,オレンジ	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,小麦粉(薄力粉),トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,牛乳,ピザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,じゃがいも,きゃべつ,ベーコン,乾しいたけ,こねぎ,鶏がらだし,塩こしょう,ネーブル	牛乳,★ボールドーナツ	牛乳,とんがりコーン	牛乳,とんがりコーン
7	金	ご飯	魚のフライりんごソース,トマト,きゅうり,南瓜とコーンのポタージュ,パイン(りんご)	魚の切り身,鶏卵,食塩,しょうが,小麦粉(薄力粉),パン粉,サラダ油,りんご,きゅうり,マヨネーズ(全卵型),トマト,日本かぼちゃ,たまねぎ,とうもろこし(クリームスタイル),固形コンソメ,バター,牛乳,パインアップル	牛乳,バナナ	牛乳,★黒ゴマ米粉クッキー	牛乳,米粉,きな粉,ごま(黒),三温糖,食塩,サラダ油,豆乳
8	土	ご飯	なすと豚肉の味噌炒め,豆腐とふまきのすまし汁	豚肉-もも,にんじん,なす,たまねぎ,板こんにやく,青ピーマン,厚揚げ,麦みそ,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,木綿豆腐,ふまき,生わかめ,こねぎ,うすくちしょうゆ,食塩,煮干しだし	牛乳,おにぎりせんべい	牛乳,マリービスケット	普通牛乳,ハードビスケット
10	月	ご飯	味噌焼肉,ワカメとえのきのすまし汁	豚肉-かたロース,ほうれんそう,にんじん,ぶなめじ,麦みそ,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,サラダ油,生わかめ,えのきたけ,ふまき,煮干しだし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,アンパンマンひとくちビスケット	★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),パインアップル(缶詰),上白糖
11	火	ご飯	魚の唐揚げ,オクラとカニ棒の和え物,田舎汁,バナナ	魚の切り身,しょうが,塩こしょう,小麦粉(薄力粉),片栗粉,サラダ油,オクラ,かに風味かまぼこ,ゆずドレッシング,鶏肉-もも,にんじん,ごぼう,木綿豆腐,日本かぼちゃ,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,バナナ	牛乳,★きんとん	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
12	水	ご飯	磯うどん,納豆煮,きゅうり,オレンジ	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,挽きわり納豆,豚肉(ひき肉),しょうが,こいくちしょうゆ,上白糖,料理酒,水,きゅうり,ネーブル	牛乳,バナナ	★鮭と若菜のおにぎり	米,鮭フレーク,混ぜ込み若菜
13	木	ご飯	オムレツ,温野菜,ふ小松菜ねぎのすまし汁,パイン(りんご)	豚肉(ひき肉),たまねぎ,にんじん,青ピーマン,じゃがいも,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,鶏卵,サラダ油,きゃべつ,マヨネーズ,いりごま,米酢,焼ふ,こまつな,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,パインアップル,りんご	牛乳,コーンフレーク	牛乳,★南瓜パン	普通牛乳,強力粉,食塩,上白糖,マーガリン,ドライイースト,日本かぼちゃ
14	金	ご飯	豆腐の中華煮,地えびと玉ねぎのかき揚げ,バナナ	豚肉-もも,ごま油,乾しいたけ,にんにく,にんじん,たけのこ,はくさい,木綿豆腐,チンゲンサイ,かつおだし,上白糖,食塩,こいくちしょうゆ,片栗粉,しばえび,たまねぎ,水菜,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,バナナ	★くず練り	牛乳,★ゆでとうもろこし	普通牛乳,とうもろこし(ゆで),食塩
15	土	ご飯	筑前煮,ソーメン汁	鶏肉-もも,にんじん,板こんにやく,ごぼう,厚揚げ,揚げかまぼこ,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,料理酒,そうめん,ふまき,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,煮干しだし	牛乳,マンナポーロ	牛乳,ビスコ	牛乳,ビスコ
17	月	ご飯	親子丼風,厚揚げともやしの味噌汁,オレンジ	鶏肉-もも,にんじん,たまねぎ,鶏卵,こねぎ,乾しいたけ,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,厚揚げ,もやし,生わかめ,煮干しだし,麦みそ,ネーブル	牛乳,プチうす焼き	牛乳,★いりこ	牛乳,かたくちいわし(田作り),いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
18	火	ご飯	竹輪とソーセージの磯辺揚げ,トマト,きゅうり,汁ビーフン,パイン(りんご)	焼き竹輪,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),あおりの,鶏卵,上白糖,食塩,サラダ油,トマト,きゅうり,鶏肉-もも,ビーフン,にんじん,もやし,たまねぎ,きゃべつ,はんぺん,こねぎ,鶏がらだし,うすくちしょうゆ,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,シガーフライ	牛乳,クッキー
19	水	ご飯	焼そば,のりとタマゴのスープ,バナナ	豚肉-もも,中華めん(ゆで),揚げかまぼこ,はんぺん,たまねぎ,にんじん,もやし,青ピーマン,きゃべつ,塩こしょう,上白糖,ウスターソース,サラダ油,鶏卵,鶏がらだし,乾しいたけ,たけのこ,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,刻みのり,バナナ	牛乳,ラングドシャ	牛乳,★フレンチトースト	牛乳,鶏卵,食パン,上白糖
20	木	ご飯	魚のフライりんごソース,トマト,きゅうり,南瓜とコーンのポタージュ,オレンジ	魚の切り身,鶏卵,食塩,しょうが,小麦粉(薄力粉),パン粉,サラダ油,りんご,きゅうり,マヨネーズ(全卵型),トマト,日本かぼちゃ,たまねぎ,とうもろこし(缶詰・クリームスタイル),固形コンソメ,バター,普通牛乳,ネーブル	牛乳,★ボールドーナツ	牛乳,とんがりコーン	牛乳,とんがりコーン
21	金	ご飯	豆腐のミートグラタン,野菜たっぷりスープ	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,小麦粉(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,ピザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,じゃがいも,きゃべつ,ベーコン,乾しいたけ,こねぎ,鶏がらだし,塩こしょう	牛乳,バナナ	牛乳,★黒ゴマ米粉クッキー	普通牛乳,米粉,きな粉,ごま(黒),三温糖,食塩,サラダ油,豆乳
22	土	ご飯	なすと豚肉の味噌炒め,豆腐とふまきのすまし汁	豚肉-もも,にんじん,なす,たまねぎ,板こんにやく,青ピーマン,厚揚げ,麦みそ,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,木綿豆腐,ふまき,生わかめ,こねぎ,うすくちしょうゆ,食塩,煮干しだし	牛乳,おにぎりせんべい	牛乳,マリービスケット	普通牛乳,ハードビスケット
24	月	ご飯	味噌焼肉,ワカメとえのきのすまし汁	豚肉-かたロース,ほうれんそう,にんじん,ぶなめじ,麦みそ,上白糖,本みりん,こいくちしょうゆ,サラダ油,生わかめ,えのきたけ,ふまき,煮干しだし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,アンパンマンひとくちビスケット	★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),パインアップル(缶詰),上白糖
25	火	ご飯	魚の唐揚げ,オクラとカニ棒の和え物,田舎汁,バナナ	魚の切り身,しょうが,塩こしょう,小麦粉(薄力粉),片栗粉,サラダ油,オクラ,かに風味かまぼこ,ゆずドレッシング,鶏肉-もも,にんじん,ごぼう,木綿豆腐,日本かぼちゃ,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,バナナ	牛乳,★きんとん	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
26	水	ご飯	磯うどん,納豆煮,きゅうり,オレンジ	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,挽きわり納豆,豚肉(ひき肉),しょうが,こいくちしょうゆ,上白糖,料理酒,水,きゅうり,ネーブル	牛乳,バナナ	★鮭と若菜のおにぎり	米,鮭フレーク,混ぜ込み若菜
27	木	ご飯	オムレツ,温野菜,ふ小松菜ねぎのすまし汁,パイン(りんご)	豚肉(ひき肉),たまねぎ,にんじん,青ピーマン,じゃがいも,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,鶏卵,サラダ油,きゃべつ,マヨネーズ,いりごま,米酢,焼ふ,こまつな,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,パインアップル,りんご	牛乳,コーンフレーク	牛乳,★南瓜パン	普通牛乳,強力粉,食塩,上白糖,マーガリン,ドライイースト,日本かぼちゃ
28	金	ご飯	豆腐の中華煮,地えびと玉ねぎのかき揚げ,バナナ	豚肉-もも,ごま油,乾しいたけ,にんにく,にんじん,たけのこ,はくさい,木綿豆腐,チンゲンサイ,かつおだし,上白糖,食塩,こいくちしょうゆ,片栗粉,しばえび,たまねぎ,水菜,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,バナナ	★くず練り	牛乳,★ゆでとうもろこし	普通牛乳,とうもろこし(ゆで),食塩
29	土	ご飯	クリームシチュー,コールスローサラダ	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,きゃべつ,きゅうり,ロースハム,とうもろこし(缶詰),塩こしょう,マヨネーズ	牛乳,白い風船	牛乳,まがりせんべい	普通牛乳,曲がりせんべい