

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	火	ご飯	魚フライ,伴三条,南瓜の味噌汁,バナナ	まあじ,しょうが,食塩,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,サラダ油,はるさめ,きゅうり,ロースハム,上白糖,こいくちしょうゆ,米酢,ごま油,日本かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,油揚げ,こねぎ,麦みそ,煮干し,だし,バナナ	★くず練り	牛乳,プテクリームパン	普通牛乳,パン
2	水	ご飯	具だくさんにゅうめん,ほうれん草の白和え,梨	そうめん,鶏肉-もも,乾しいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,油揚げ,こねぎ,煮干し,だし,本みりん,うすくちしょうゆ,食塩,サラダ油,ほうれんそう,厚揚げ,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,麦みそ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★焼いも	普通牛乳,さつまいも
3	木	ご飯	筑前煮,ワカメとえのきのすまし汁,りんご	鶏肉-もも,にんじん,板こんにゃく,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,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,りんご	牛乳,アンパンマンひとくちビスケット	牛乳,ベジタべる	普通牛乳,お菓子
4	金	ご飯	鶏マヨ,千切り茹できゃべつ,のっぺい汁,バナナ	鶏肉-むね,食塩,小麦粉(薄力粉),片栗粉,鶏卵,水,マヨネーズ,上白糖,塩こしょう,サラダ油,グリーンボール,豚肉-もも,さといも,木綿豆腐,にんじん,揚げかまぼこ,たまねぎ,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,★ゆで大豆といりこの揚げ煮	普通牛乳,だいす(ゆで),かたくり粉,煮干し,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
5	土	ご飯	さつま芋のシチュー,ひじきの和風サラダ	豚肉-もも,さつまいも,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう,サラダ油,シチューの素,ひじきほしひじき 鉄釜 乾き,きゅうり,ロースハム,さやいんげん,マヨネーズ(全卵型),上白糖,食塩,ごま(白)	牛乳,シガーフライ	牛乳,まがりせんべい	普通牛乳,曲がりせんべい
7	月	ご飯	親子丼風,チンゲン菜の野菜スープ,りんご	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,きゃべつ,チンゲンサイ,昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,りんご	牛乳,バナナ	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
8	火	ご飯	魚ときのこのホイル焼き,ブロッコリー,味噌すいとん,バナナ	べにざけ,マヨネーズ(全卵型),塩こしょう,ぶなしめじ,エリンギ,ブロッコリー,食塩,豚肉-もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,こねぎ,小麦粉(薄力粉),牛乳,バター,麦みそ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,キャラメルコーン	普通牛乳,キャラメルコーン
9	水	ご飯	豆腐の中華煮,竹輪とチーズのかき揚げ,梨	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,焼き竹輪,プロセスチーズ,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,普通牛乳,こねぎ,刻みのり,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★マシマロプレート	牛乳コーンフレークマシマロバター
10	木	ご飯	スパゲティミートソース,ふわふわスープ,りんご	マカロニ・スパゲティ,豚肉(ひき肉),にんじん,たまねぎ,青ピーマン,トマト,塩こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,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,りんご	牛乳,白い風船	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)がはいもシーチキン冷凍コーンさくらえび天かす食塩マヨネーズお好み焼きソースあおりのり,削り節,かつおだし
11	金	ご飯	豚肉の南蛮煮,厚揚げとほうれん草の味噌汁	豚肉-かた,ロース(中型種),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	牛乳,★きんとん	★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
12	土	ご飯	炒り豆腐,もずくとえのきのすまし汁	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんじん,グリーンピース,揚げかまぼこ,きゃべつ,上白糖,こいくちしょうゆ,鶏卵,サラダ油,いりごま,だいこん,もずく,えのきたけ,こねぎ,煮干し,だし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,ムーンライト	牛乳,カルシウムせん	普通牛乳,いそべせんべい
15	火	ご飯	すり身の唐揚げ,さつま芋ときゅうりのあわせ,タケノコ入り豚肉と白菜のスープ,梨	いとよりだい(すり身),木綿豆腐,にんじん,たまねぎ,ごぼう,こねぎ,鶏卵,上白糖,食塩,片栗粉,サラダ油,さつまいも,きゅうり,かに風味かまぼこ,マヨネーズ,昆布だし,豚肉-もも,はくさい,乾しいたけ,たけのこ,うすくちしょうゆ,なし	牛乳,バナナ	★ごま塩おにぎり	米,ごま(黒),食塩
16	水	ご飯	オムレツ,ブロッコリー,ジュリエンスープ,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,ブロッコリー,食塩,きゃべつ,ベーコン,鶏がらだし,りんご	牛乳,たべっこ動物	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん
17	木	ご飯	魚フライ,伴三条,南瓜の味噌汁,バナナ	まあじ,しょうが,食塩,小麦粉(薄力粉),鶏卵,パン粉,サラダ油,はるさめ,きゅうり,ロースハム,上白糖,こいくちしょうゆ,米酢,ごま油,日本かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,油揚げ,こねぎ,麦みそ,煮干し,だし,バナナ	★くず練り	牛乳,プテクリームパン	普通牛乳,パン
18	金	ご飯	具だくさんにゅうめん,ほうれん草の白和え,梨	そうめん,鶏肉-もも,乾しいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,油揚げ,こねぎ,煮干し,だし,本みりん,うすくちしょうゆ,食塩,サラダ油,ほうれんそう,厚揚げ,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,麦みそ,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★焼いも	普通牛乳,さつまいも
19	土	ご飯	筑前煮,ワカメとえのきのすまし汁	鶏肉-もも,にんじん,板こんにゃく,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,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	牛乳,まがりせんべい	普通牛乳,曲がりせんべい
21	月	ご飯	鶏マヨ,千切り茹できゃべつ,のっぺい汁,バナナ	鶏肉-むね,食塩,小麦粉(薄力粉),片栗粉,鶏卵,水,マヨネーズ,上白糖,塩こしょう,サラダ油,グリーンボール,豚肉-もも,さといも,木綿豆腐,にんじん,揚げかまぼこ,たまねぎ,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,★ゆで大豆といりこの揚げ煮	普通牛乳,だいす(ゆで),かたくり粉,煮干し,いりごま,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん
22	火	ご飯	さつま芋のシチュー,ひじきの和風サラダ,梨	豚肉-もも,さつまいも,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう,サラダ油,シチューの素,ひじきほしひじき 鉄釜 乾き,きゅうり,ロースハム,さやいんげん,マヨネーズ(全卵型),上白糖,食塩,ごま(白),なし	牛乳,シガーフライ	牛乳,ベジタべる	普通牛乳,お菓子
23	水	ご飯	親子丼風,チンゲン菜の野菜スープ,りんご	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,きゃべつ,チンゲンサイ,昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,りんご	牛乳,バナナ	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
24	木	ご飯	魚ときのこのホイル焼き,ブロッコリー,味噌すいとん,バナナ	べにざけ,マヨネーズ(全卵型),塩こしょう,ぶなしめじ,エリンギ,ブロッコリー,食塩,豚肉-もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,こねぎ,小麦粉(薄力粉),牛乳,バター,麦みそ,バナナ	牛乳,りんご	牛乳,キャラメルコーン	普通牛乳,キャラメルコーン
25	金	ご飯	豆腐の中華煮,竹輪とチーズのかき揚げ,梨	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,焼き竹輪,プロセスチーズ,小麦粉(薄力粉),鶏卵,サラダ油,普通牛乳,こねぎ,刻みのり,なし	牛乳,バナナ	牛乳,★マシマロプレート	牛乳コーンフレークマシマロバター
26	土	ご飯	スパゲティミートソース,ふわふわスープ	マカロニ・スパゲティ,豚肉(ひき肉),にんじん,たまねぎ,青ピーマン,トマト,塩こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,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,カルシウムせん	普通牛乳,いそべせんべい
28	月	ご飯	豚肉の南蛮煮,厚揚げとほうれん草の味噌汁	豚肉-かた,ロース(中型種),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	牛乳,★きんとん	★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
29	火	ご飯	炒り豆腐,もずくとえのきのすまし汁,バナナ	豚肉(ひき肉),木綿豆腐,にんじん,グリーンピース,揚げかまぼこ,きゃべつ,上白糖,こいくちしょうゆ,鶏卵,サラダ油,いりごま,だいこん,もずく,えのきたけ,こねぎ,煮干し,だし,食塩,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,ムーンライト	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)がはいもシーチキン冷凍コーンさくらえび天かす食塩マヨネーズお好みソースあおりのり,削り節,かつおだし
30	水	ご飯	すり身の唐揚げ,さつま芋ときゅうりのあわせ,タケノコ入り豚肉と白菜のスープ,梨	いとよりだい(すり身),木綿豆腐,にんじん,たまねぎ,ごぼう,こねぎ,鶏卵,上白糖,食塩,片栗粉,サラダ油,さつまいも,きゅうり,かに風味かまぼこ,マヨネーズ,昆布だし,豚肉-もも,はくさい,乾しいたけ,たけのこ,うすくちしょうゆ,なし	牛乳,バナナ	★ごま塩おにぎり	米,ごま(黒),食塩
31	木	ご飯	オムレツ,ブロッコリー,ジュリエンスープ,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,ブロッコリー,食塩,きゃべつ,ベーコン,鶏がらだし,りんご	牛乳,たべっこ動物	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん