

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	金	ご飯	焼そば,田舎汁,みかん	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,鶏肉-もも,ごぼう,木綿豆腐,日本かぼちゃ,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,★芋かりんとう	普通牛乳,さつまいも,サラダ油,上白糖,ごま(黒)
2	土	ご飯	大豆の五色煮,ワカメと麩のすまし汁	だいず(ゆで),にんじん,ごぼう,揚げかまぼこ,乾しいたけ,板こんにやく,上白糖,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,サラダ油,生わかめ,焼ふ,ふまき,煮干しだし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,ビスコ	牛乳,マリービスケット	普通牛乳,ハードビスケット
5	火	ご飯	魚の味噌煮,みぞれ汁,バナナ	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,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,アスバラガスビスケット	普通牛乳,アスバラガスビスケット
6	水	ご飯	れんごんの肉団子,ブロッコリーの塩炒め,薄揚げともやしの味噌汁,りんご	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,ブロッコリー,ぶなしめじ,にんじん,とうもろこし(ホールスタイル),塩こしょう,鶏がらだし,油揚げ,もやし,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,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
7	木	ご飯	厚焼卵,キャベツとちりめんのごま和え,相性汁,みかん	鶏卵,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,こねぎ,上白糖,食塩,サラダ油,きゃべつ,ちりめんじゃこ,ごま,本みりん,こいくちしょうゆ,じゃがいも,ベーコン,はるさめ,麦みそ,普通牛乳,煮干しだし,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,ウエハース	牛乳,★さつまいも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
8	金	ご飯	磯うどん,納豆煮,きゅうり,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,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,バナナ	牛乳,ブリッツ	牛乳,とんがりコーン	普通牛乳,とんがりコーン
9	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,白い風船	牛乳,ハーベストセサミ	普通牛乳,ハーベストセサミ
11	月	ご飯	肉みそおでん,ソーメン汁,りんご	豚肉(ひき肉),揚げかまぼこ,厚揚げ,板こんにやく,じゃがいも,にんじん,だいこん,焼き竹輪,麦みそ,おでんの素,上白糖,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,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★ピザトースト	普通牛乳,食パン,ボンレスハム,たまねぎ,青ピーマン,トマトケチャップ,ピザ用チーズ,塩こしょう
12	火	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	べにぎけ,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,ピザ用チーズ,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,おっとうと	普通牛乳,おっとうと
13	水	ご飯	鶏肉のバーベキューソース,ブロッコリー,太平蒸,バナナ	鶏肉-もも,しょうが,料理酒,小麦粉(薄力粉),かたくり粉,りんご,たまねぎ,トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,上白糖,サラダ油,ブロッコリー,食塩,にんじん,乾しいたけ,たけのこ,はくさい,鶏卵,はるさめ,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,プチうす焼き	★鮭と若菜のおにぎり	米,鮭フレーク,混ぜ込み若菜
14	木	ご飯	ポパイカレー,大豆サラダ,りんご	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,だいず(ゆで),グリーンボール,きゅうり,ゆずドレッシング	牛乳,バナナ	牛乳,雪の宿	普通牛乳,雪の宿
15	金	ご飯	春巻き風野菜炒め,豆腐とワカメの味噌汁	焼き豚,きゃべつ,もやし,にんじん,たけのこ,青ピーマン,乾しいたけ,春巻きの皮,塩こしょう,ごま油,サラダ油,木綿豆腐,たまねぎ,わかめ(生),こねぎ,麦みそ,煮干しだし	牛乳,★黒砂糖くず餅	★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
16	土	ご飯	大豆の五色煮,ワカメと麩のすまし汁	だいず(ゆで),にんじん,ごぼう,揚げかまぼこ,乾しいたけ,板こんにやく,上白糖,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,サラダ油,生わかめ,焼ふ,ふまき,煮干しだし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,ビスコ	牛乳,マリービスケット	普通牛乳,ハードビスケット
18	月	ご飯	焼そば,田舎汁,みかん	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,鶏肉-もも,ごぼう,木綿豆腐,日本かぼちゃ,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,バナナ	牛乳,★芋かりんとう	普通牛乳,さつまいも,サラダ油,上白糖,ごま(黒)
19	火	ご飯	魚の味噌煮,みぞれ汁,バナナ	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,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,アスバラガスビスケット	普通牛乳,アスバラガスビスケット
20	水	ご飯	れんごんの肉団子,ブロッコリーの塩炒め,薄揚げともやしの味噌汁,りんご	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,ブロッコリー,ぶなしめじ,にんじん,とうもろこし(ホールスタイル),塩こしょう,鶏がらだし,油揚げ,もやし,こねぎ,煮干しだし,麦みそ,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
21	木	ご飯	デミハンバーグ,スパゲティサラダ,フライドポテト,みかん	豚肉(ひき肉),にんじん,たまねぎ,鶏卵,にら,上白糖,パン粉,トマトケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,牛乳,マカロニ・スパゲティ,ボンレスハム,きゅうり,マヨネーズ(全卵型),食塩,じゃがいも,サラダ油,みかん(じょうのう・早生)	牛乳,ウエハース	牛乳,★さつまいも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
22	金	ご飯	磯うどん,納豆煮,きゅうり,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,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,バナナ	牛乳,ブリッツ	牛乳,とんがりコーン	普通牛乳,とんがりコーン
25	月	ご飯	肉みそおでん,ソーメン汁,りんご	豚肉(ひき肉),揚げかまぼこ,厚揚げ,板こんにやく,じゃがいも,にんじん,だいこん,焼き竹輪,麦みそ,おでんの素,上白糖,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,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★ピザトースト	普通牛乳,食パン,ボンレスハム,たまねぎ,青ピーマン,トマトケチャップ,ピザ用チーズ,塩こしょう
26	火	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	べにぎけ,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,ピザ用チーズ,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,おっとうと	普通牛乳,おっとうと
27	水	ご飯	鶏肉のバーベキューソース,ブロッコリー,太平蒸,バナナ	鶏肉-もも,しょうが,料理酒,小麦粉(薄力粉),かたくり粉,りんご,たまねぎ,トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,上白糖,サラダ油,ブロッコリー,食塩,にんじん,乾しいたけ,たけのこ,はくさい,鶏卵,はるさめ,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,プチうす焼き	★鮭と若菜のおにぎり	米,鮭フレーク,混ぜ込み若菜
28	木	ご飯	ポパイカレー,大豆サラダ,りんご	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,だいず(ゆで),グリーンボール,きゅうり,ゆずドレッシング	牛乳,バナナ	牛乳,雪の宿	普通牛乳,雪の宿
29	金	ご飯	春巻き風野菜炒め,豆腐とワカメの味噌汁	焼き豚,きゃべつ,もやし,にんじん,たけのこ,青ピーマン,乾しいたけ,春巻きの皮,塩こしょう,ごま油,サラダ油,木綿豆腐,たまねぎ,わかめ(生),こねぎ,麦みそ,煮干しだし	牛乳,★黒砂糖くず餅	★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
30	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,白い風船	牛乳,ハーベストセサミ	普通牛乳,ハーベストセサミ