

# 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	冷しゃぶサラダ,じゃが芋の味噌汁,オレンジ	豚肉-ロース・脂身付(ゆで),グリーンボール,にんじん,きゅうり,ゆずドレッシング,じゃがいも,たまねぎ,生わかめ,麦みそ,煮干しだし,ネーブル	牛乳,バナナ	牛乳,★アメリカンドッグ	普通牛乳,ウインナー,プレミックス粉,小麦粉(薄力粉),サラダ油,お好み焼きソース
2	水	ご飯	揚げ魚のカレーソースかけ,ふわふわスープ,バナナ	魚の切り身,しょうが,塩こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉(薄力粉),サラダ油,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,とうもろこし(ホールスタイル),水,カレー粉,こいくちしょうゆ,ふまき,鶏卵,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,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,ベジタバー	普通牛乳,お菓子
3	木	ご飯	タンメン,納豆煮,きゅうり,パイン(りんご)	豚肉-もも,中華めん(ゆで),にんじん,きゃべつ,もやし,乾しいたけ,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,料理酒,ごま油,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,水,サラダ油,きゅうり,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★コーンマヨネーズロール	普通牛乳,ロールパン,マヨネーズ,とうもろこし(缶詰),あおのり
4	金	ご飯	鶏肉と夏野菜のチーズ焼き,キャベツと野菜のスープ,バナナ	鶏肉-もも,塩こしょう,おろしにんにく,なす,たまねぎ,トマト,日本かぼちゃ,青ピーマン,ぶなしめじ,ピザ用チーズ,オリーブ油,上白糖,料理酒,鶏がらだし,昆布だし,にんじん,ベーコン,きゃべつ,食塩,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,おさかなスナック	普通牛乳,おさかなスナック
5	土	ご飯	炒り豆腐,ワカメ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,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,おとと	牛乳,ぼたぼた焼き	普通牛乳,甘辛せんべい
7	月	ご飯	七夕冷やしうどん,鶏手羽のから揚げ,マセドアンサラダ,パイン(りんご)	うどん,天かす,鶏卵,こねぎ,オクラ,さくらえび(煮干し),ボンレスハム,食塩,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,かつお・昆布だし,鶏肉-手羽,片栗粉,ガーリックパウダー,オレガノ,料理酒,サラダ油,じゃがいも,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ロースハム,マヨネーズ(全卵型),上白糖,塩こしょう,トマト,パインアップル,りんご	牛乳,白い風船	牛乳,★ブルーベリー入りマドレーヌ	普通牛乳,小麦粉(薄力粉),パーキングパウダー,鶏卵,上白糖,マーガリン,ブルーベリージャム
8	火	ご飯	厚焼卵,和風サラダ,相性汁,オレンジ	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,生わかめ,きゅうり,しらす干し,いりごま,マヨネーズ(全卵型),酢,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,ネーブル	牛乳,バナナ	牛乳,練乳ホイイトパン	普通牛乳,パン
9	水	ご飯	魚の竜田揚げ,もやしの中華風酢の物,南瓜の味噌汁,バナナ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,ロースハム,鶏卵,さくらえび,酢,ごま油,干し中華めん,日本かぼちゃ,たまねぎ,油揚げ,こねぎ,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,★チーズビスケット	牛乳,★ゆでとうもろこし	普通牛乳,とうもろこし(ゆで),食塩
10	木	ご飯	豆腐の中華煮,竹輪とソーセージの磯辺揚げ,パイン(りんご)	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,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),あおのり,鶏卵,サラダ油,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★ヨーグルト蒸しパン	普通牛乳,ホットケーキMIX,ヨーグルト(ドリンクタイプ)
11	金	ご飯	南瓜コロッケ,きゅうり,トマト,野菜のミルクスープ,オレンジ	豚肉(ひき肉),日本かぼちゃ,たまねぎ,にら,にんじん,鶏卵,上白糖,ウスターソース,塩こしょう,カレールウ,サラダ油,パン粉,小麦粉(薄力粉),きゅうり,食塩,トマト,ベーコン,きゃべつ,ぶなしめじ,固形コンソメ,普通牛乳,ネーブル	牛乳,たべっこ動物	★のりたまおにぎり	米,顆粒風味調味料
12	土	ご飯	トマトとオクラの夏肉じゃが,豆腐とワカメの味噌汁	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,トマト,オクラ,上白糖,料理酒,みりん,風調味料,こいくちしょうゆ,サラダ油,木綿豆腐,にんじん,わかめ(生),こねぎ,麦みそ,煮干しだし	牛乳,ウエハース	牛乳,カルシウムせん	普通牛乳,いそべせんべい
14	月	ご飯	さつま揚げ,ひじきの和風サラダ,すいとん入り吉野汁	すりみ,鶏卵,ごぼう,にんじん,しそ,刻みのみ,木綿豆腐,食塩,上白糖,サラダ油,片栗粉,ひじきほしひじき 鉄釜 乾,きゅうり,ロースハム,さやいんげん,マヨネーズ(全卵型),ごま(白),豚肉-もも,油揚げ,乾しいたけ,たまねぎ,普通牛乳,小麦粉(薄力粉),バター,うすくちしょうゆ	★くず練り	★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
15	火	ご飯	茶碗蒸し,チリコンカン,スイカ	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(ひき肉),ベーコン,たまねぎ,だいず(ゆで),上白糖,固形コンソメ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,塩こしょう,サラダ油,パセリ(乾),水,すいか	牛乳,バナナ	アイスクリーム	アイスクリーム(普通脂肪)
16	水	ご飯	冷しゃぶサラダ,じゃが芋の味噌汁,オレンジ	豚肉-ロース・脂身付(ゆで),グリーンボール,にんじん,きゅうり,ゆずドレッシング,じゃがいも,たまねぎ,生わかめ,麦みそ,煮干しだし,ネーブル	牛乳,マンナビスケット	牛乳,★アメリカンドッグ	普通牛乳,ウインナー,プレミックス粉,小麦粉(薄力粉),サラダ油,お好み焼きソース
17	木	ご飯	揚げ魚のカレーソースかけ,ふわふわスープ,バナナ	魚の切り身,しょうが,塩こしょう,料理酒,片栗粉,小麦粉(薄力粉),サラダ油,鶏ひき肉,にんじん,たまねぎ,とうもろこし(ホールスタイル),水,カレー粉,こいくちしょうゆ,ふまき,鶏卵,こねぎ,食塩,うすくちしょうゆ,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,ベジタバー	普通牛乳,お菓子
18	金	ご飯	タンメン,納豆煮,きゅうり,パイン(りんご)	豚肉-もも,中華めん(ゆで),にんじん,きゃべつ,もやし,乾しいたけ,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,料理酒,ごま油,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,水,サラダ油,きゅうり,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★コーンマヨネーズロール	普通牛乳,ロールパン,マヨネーズ,とうもろこし(缶詰),あおのり
19	土	ご飯	炒り豆腐,ワカメ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,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,おとと	牛乳,ぼたぼた焼き	普通牛乳,甘辛せんべい
22	火	ご飯	鶏肉と夏野菜のチーズ焼き,キャベツと野菜のスープ,バナナ	鶏肉-もも,塩こしょう,おろしにんにく,なす,たまねぎ,トマト,日本かぼちゃ,青ピーマン,ぶなしめじ,ピザ用チーズ,オリーブ油,上白糖,料理酒,鶏がらだし,昆布だし,にんじん,ベーコン,きゃべつ,食塩,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,おさかなスナック	普通牛乳,おさかなスナック
23	水	ご飯	冷やしうどん,鶏手羽のから揚げ,マセドアンサラダ,パイン(りんご)	うどん,天かす,鶏卵,こねぎ,オクラ,さくらえび(煮干し),ボンレスハム,食塩,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,かつお・昆布だし,鶏肉-手羽,片栗粉,ガーリックパウダー,オレガノ,料理酒,サラダ油,じゃがいも,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ロースハム,マヨネーズ(全卵型),上白糖,塩こしょう,トマト,パインアップル,りんご	牛乳,白い風船	牛乳,★ブルーベリー入りマドレーヌ	普通牛乳,小麦粉(薄力粉),パーキングパウダー,鶏卵,上白糖,マーガリン,ブルーベリージャム
24	木	ご飯	厚焼卵,和風サラダ,相性汁,オレンジ	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,生わかめ,きゅうり,しらす干し,いりごま,マヨネーズ(全卵型),酢,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,ネーブル	牛乳,バナナ	牛乳,練乳ホイイトパン	普通牛乳,パン
25	金	ご飯	魚の竜田揚げ,もやしの中華風酢の物,南瓜の味噌汁,バナナ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,ロースハム,鶏卵,さくらえび,酢,ごま油,干し中華めん,日本かぼちゃ,たまねぎ,油揚げ,こねぎ,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,★チーズビスケット	牛乳,★ゆでとうもろこし	普通牛乳,とうもろこし(ゆで),食塩
26	土	ご飯	トマトとオクラの夏肉じゃが,豆腐とワカメの味噌汁	豚肉-もも,じゃがいも,たまねぎ,トマト,オクラ,上白糖,料理酒,みりん,風調味料,こいくちしょうゆ,サラダ油,木綿豆腐,にんじん,わかめ(生),こねぎ,麦みそ,煮干しだし	牛乳,ウエハース	牛乳,カルシウムせん	普通牛乳,いそべせんべい
28	月	ご飯	南瓜コロッケ,きゅうり,トマト,野菜のミルクスープ,オレンジ	豚肉(ひき肉),日本かぼちゃ,たまねぎ,にら,にんじん,鶏卵,上白糖,ウスターソース,塩こしょう,カレールウ,サラダ油,パン粉,小麦粉(薄力粉),きゅうり,食塩,トマト,ベーコン,きゃべつ,ぶなしめじ,固形コンソメ,普通牛乳,ネーブル	牛乳,たべっこ動物	★のりたまおにぎり	米,顆粒風味調味料
29	火	ご飯	豆腐の中華煮,竹輪とソーセージの磯辺揚げ,パイン(りんご)	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,魚肉ソーセージ,小麦粉(薄力粉),あおのり,鶏卵,サラダ油,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★ヨーグルト蒸しパン	普通牛乳,ホットケーキMIX,ヨーグルト(ドリンクタイプ)
30	水	ご飯	さつま揚げ,ひじきの和風サラダ,すいとん入り吉野汁	すりみ,鶏卵,ごぼう,にんじん,しそ,刻みのみ,木綿豆腐,食塩,上白糖,サラダ油,片栗粉,ひじきほしひじき 鉄釜 乾,きゅうり,ロースハム,さやいんげん,マヨネーズ(全卵型),ごま(白),豚肉-もも,油揚げ,乾しいたけ,たまねぎ,普通牛乳,小麦粉(薄力粉),バター,うすくちしょうゆ	★くず練り	★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
31	木	ご飯	茶碗蒸し,チリコンカン,スイカ	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(ひき肉),ベーコン,たまねぎ,だいず(ゆで),上白糖,固形コンソメ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,塩こしょう,サラダ油,パセリ(乾),水,すいか	牛乳,バナナ	アイスクリーム	アイスクリーム(普通脂肪)