



予定献立表



| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|--|------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------|---------------|
| 1日 | 月 | 焼肉丼 キャベツのゆかり和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 油 ホットケーキMix | 人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 キャベツ わかめ ねぎ オレンジ | 保育乳 小倉ホットケーキ | |
| 2日 | 火 | 強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物 | 鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳 | 米 あわ 油 小麦粉 砂糖 | 苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ オレンジ | 保育乳 プアマンケーキ | |
| 3日 | 水 | 憲法記念日 (休園) | | | | | |
| 4日 | 木 | みどりの日 (休園) | | | | | |
| 5日 | 金 | 子どもの日 (休園) | | | | | |
| | | | | | | | |
| 6日 | 土 | ガーリックチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 コンスープ 果物 | 豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳 | 米 押麦 油 | にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな コーン缶 キャベツ のり パナナ | 保育乳 タンナファクルー | |
| 8日 | 月 | 強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物 | さけ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 | 米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま | 大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 かぼちゃ りんご | 保育乳 大学かぼちゃ | |
| 9日 | 火 | きのこごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳 | 米 砂糖 パン 油 | 人参 乾しいたけ しめじ えのき こまつな 白菜 ねぎ りんご | 保育乳 揚げパン | |
| 10日 | 水 | カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物 | 豚肉 しらす 牛乳 | 米 じゃが芋 ふ バター 小麦粉 ごま コーンフレーク | 人参 玉葱 セロリー ピーマン キャベツ きゅうり わかめ パナナ | 保育乳 コーンフレークおこし | |
| 11日 | 木 | 強化玄米ごはん 魚天ぶら 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物 | キング 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 黒糖 | 青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ほうれん草 長ねぎ いちご | 保育乳 ちんびん | |
| 12日 | 金 | 沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物 | 豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳 | 沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋ごま マヨネーズ 米 | ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ | 豆乳 みそおにぎり | |
| 13日 | 土 | 強化あわごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきのスープ 果物 | 豆腐 豚ひき肉 牛 乳 | 米 あわ 砂糖 油 | 人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 えのき パナナ | 保育乳 スナックパン | |
| 15日 | 月 | 強化あわごはん 豚すき風煮 さつま芋のバター煮 かき玉汁 果物 | 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 あわ砂糖 油 さつま芋 バター 片栗粉 小麦粉 | 白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 えのき ねぎ オレンジ | 保育乳 パウンドケーキ | |
| 16日 | 火 | お弁当会 (お弁当たのしみだね!) | | | | | ぜんざい クラッカー |
| 17日 | 水 | タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物 | 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳 | 米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま | セロリ 人参 玉葱 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ パナナ | 保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し | |
| 18日 | 木 | 強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クービリチー なすのみそ汁 果物 | さけ 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 玄米 油 マヨネーズ 油 パン バター ジャム | 人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく なす 玉葱 ねぎ りんご | 保育乳 ジャムサンド | |
| 19日 | 金 | 麦ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ マカロニサラダ 野菜スープ 果物 | 豚レバー 鶏肉 ベーコン きな粉 卵 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉 | 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ いちご | 保育乳 きなこクッキー | |
| 20日 | 土 | ナポリタンスパゲティー チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物 | 豚肉 チーズ 豆腐 牛乳 | スパゲッティ 油 米 ごま | 人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ パナナ | 保育乳 海苔おにぎり | |
| 22日 | 月 | 黒米ごはん 豚肉洋風照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物 | 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 強力粉 | にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ オレンジ | 保育乳 ヨーグルトパン | |
| 23日 | 火 | 強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物 | きびなご 豚肉 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 うどん | 人参 玉葱 胡瓜 トマト 昆布 切干大根 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン パナナ | 保育乳 おやつ焼うどん | |
| 24日 | 水 | 強化あわごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け 小松菜じゃこ和え 果物 | 鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ しらす | 米 あわ じゃが芋 バター パン 黒糖 | 人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん こまつな もやし りんご | 保育乳 黒糖トースト | |
| 25日 | 木 | 強化玄米ごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め ゆし豆腐 果物 | さば 豚肉 ゆし豆腐 卵 ツナ缶 牛乳 | 米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉 | 梅干し キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく ねぎ もずく スイカ | 保育乳 もずくのヒラヤーチー | |
| 26日 | 金 | ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー きんぴらごぼう キャベツスープ ヨーグルト | 豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 | ブロッコリー ごぼう 人参 キャベツ えのき いちご | ヨーゴ 誕生ケーキ | |
| 27日 | 土 | 肉みそ丼 からしな和え ワカメスープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 | 米 油 砂糖 ふ | しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン からしな わかめ パナナ | 第4研修 | |
| 29日 | 月 | カレーピラフ 鮭の香味焼き ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物 | 鶏肉 さけ ベーコン 豆腐 卵 牛乳 | 米 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 黒糖 | 人参 玉葱 ピーマン しょうが ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 あおさ スイカ | 保育乳 しょうがクッキー | |
| 30日 | 火 | 雑穀ごはん チキンコーンフレーク焼き 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 米 雑穀 さつま芋 マヨネーズ コーンフレーク | 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ | 保育乳 ふかし芋 | |
| 31日 | 水 | お弁当会 (お弁当たのしみだね!) | | | | | 豆乳 じゃこおにぎり |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

