



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	金	強化玄米ごはん きびなごのマリネ リヨネーズポテト コーンスープ 果物	きびなご ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト コーン缶 キャベツ ほうれん草 パナナ	保育乳 ほうれん草お好み焼き	
2日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 強力粉 黒糖	にんにく 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 マカロニ ごま マヨネーズ じゃが芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
5日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 卵	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま	胡瓜 ビーマン 切干大根 昆布 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	水	夏野菜のカレー おくら和え ワカメスープ 果物	豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ なす オクラ 胡瓜 わかめ コーン缶 パナナ	保育乳 ツナコーントースト	
7日	木	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 おからケーキ	
8日	金	沖縄そば キャベツごま酢和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき なし	豆乳 いなり寿司	
9日	土	肉みそ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ビーマン かぼちゃ チンゲン菜 パナナ	保育乳 ぶどうパン	
11日	月	冷やし中華 厚揚げの煮付け ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 生揚げ 鶏肉 牛乳	中華めん 油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり わかめ 苦瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ なし	保育乳 じゅうしいおにぎり	
12日	火	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーと鮭の炒め煮 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 車ふ さつま芋 砂糖 バター	人参 玉葱 苦瓜 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
13日	水	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 黒糖トースト
14日	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ りんご	保育乳 ミルクサブレ	
15日	金	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ プリン	米 玄米 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ みかん	プリン クラッカー	
16日	土	職員研修					
18日	月	 敬老の日 (休園) 					
19日	火	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 なす ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
20日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き おくら納豆 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 そうめん	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 胡瓜 パナナ	冷やしソーメン チーズ	
21日	木	麦ごはん レバーフライ ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー ベーコ ン きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	にんにく 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
22日	金	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
23日	土	秋分の日 (休園) 					
25日	月	 お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 ふかし羊
26日	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 大根のみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 芋くず 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん大根 わかめ ねぎ なし	保育乳 くずもち	
27日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま 小松菜じゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら こまつな もやし のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
28日	木	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッ コリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ホットケーキMix バター	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
29日	金	(十五夜)芋ごはん 鶏肉のさっぱり 煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 プレーンドーナツ	
30日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ 煮 白菜おかか和え ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ 青のり パナナ	保育乳 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。

