

幼児食予定献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	親子丼 ブチトマト けんちん汁(肉なし)	ヨーグルトケーキ 牛乳	米、小麦粉、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉、プレーンヨーグルト、バター、けずり節	玉ねぎ、ミニトマト、本しめじ、大根、ねぎ、人参、冷:ごぼう、水菜、こんぶ(煮物用)、きざみのり
2 水	中華丼 わかめとコーンのスープ	あんまん 牛乳	米、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参、筍、いんげん、冷:コーン、わかめ、干し椎茸、生姜
3 木	カラフル納豆丼 さつま汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつま芋、押麦、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、卵、みそ、けずり節	オクラ、大根、ねぎ、人参、かぼちゃ、冷:ごぼう、缶:ホールコーン、きざみのり、こんぶ(煮物用)、しそ
4 金	ごはん さばの塩焼き ぜんまいの煮物 み:豆腐・大根・チンゲン菜	いちごジャムパン 牛乳	米、押麦、油、マーガリン、食パン、砂糖	牛乳、鯖、木綿豆腐、竹輪、みそ、冷:油揚げ、けずり節	ぜんまい水煮、人参、大根、チンゲン菜、いちごジャム、レモン果汁、干し椎茸、こんぶ(煮物用)
5 土	けんちんうどん 牛乳 ゼリー	胚芽ロールパン チーズ 未:牛乳	冷:うどん、胚芽ロールパン、砂糖	牛乳、鶏肉、冷:油揚げ、チーズ	大根、人参、冷:ごぼう、万能ねぎ、椎茸
7 月	ピビンバ 清:玉ねぎ・えのきだけ	カリカリチーストースト 牛乳	米、押麦、マーガリン、油、砂糖、食パン、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、赤みそ、粉チーズ、けずり節、白ごま	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、えのきだけ、こんぶ(煮物用)、生姜、にんにく
8 火	ハヤシライス おねーさんスープ	ホットピーチケーキ 牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、バター	玉ねぎ、かぶ、缶:もも、マッシュルーム、セロリー、人参
9 水	ごはん 厚焼き玉子 ひじきの煮物 み:きゃべつ・ねぎ	マカロニ白ごまだれ 牛乳	米、マカロニ、白滝、砂糖、押麦、油	牛乳、卵、冷:油揚げ、みそ、白すりごま、けずり節	人参、ねぎ、きゃべつ、乾:ひじき、こんぶ(煮物用)
10 木	パン ポトフ風煮込み 夏野菜のスープ	スイカ	じゃが芋、マーガリン、食パン	ウインナー、ベーコン	ずいか、きゃべつ、大根、人参、玉ねぎ、トマト、オクラ、枝豆
12 土	煮込みうどん 牛乳 ゼリー	クロワッサン チーズ 未:牛乳	冷:うどん、クロワッサン、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、冷:油揚げ、チーズ	人参、ねぎ、もやし
14 月	豆カレー きゃべつとさっぱりスープ	ツナマヨトースト 牛乳	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、油、コーンスターチ、食パン	牛乳、ウインナー、ゆで大豆、缶:ツナ	玉ねぎ、人参、冷:むき枝豆、きゃべつ、えのきだけ、缶:ホールコーン、ピーマン、生姜、にんにく
15 火	親子丼 けんちん汁(肉なし)	ヨーグルトケーキ 牛乳	米、小麦粉、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉、プレーンヨーグルト、バター、けずり節	玉ねぎ、本しめじ、大根、ねぎ、人参、冷:ごぼう、水菜、こんぶ(煮物用)、きざみのり
16 水	中華丼 わかめとコーンのスープ	あんまん 牛乳	米、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参、筍、いんげん、冷:コーン、わかめ、干し椎茸、生姜
17 木	カラフル納豆丼 さつま汁	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつま芋、押麦、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、卵、みそ、けずり節	オクラ、大根、ねぎ、人参、かぼちゃ、冷:ごぼう、缶:ホールコーン、きざみのり、こんぶ(煮物用)、しそ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 金	マーボー丼 春雨スープ	りんごジャムパン 牛乳	米、押麦、春雨、油、マーガリン、片栗粉、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	玉ねぎ、りんごジャム、人参、ねぎ、いんげん、わかめ、干し椎茸、生姜
19 土	けんちんうどん 牛乳 ゼリー	胚芽ロールパン チーズ 未:牛乳	冷:うどん、胚芽ロールパン、砂糖	牛乳、鶏肉、冷:油揚げ、チーズ	大根、人参、冷:ごぼう、万能ねぎ、椎茸
21 月	ピビンバ 清:玉ねぎ・えのきだけ	カリカリチーストースト 牛乳	米、押麦、マーガリン、油、砂糖、食パン、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、赤みそ、粉チーズ、けずり節、白ごま	玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、えのきだけ、こんぶ(煮物用)、生姜、にんにく
22 火	ハヤシライス おねーさんスープ	ホットピーチケーキ 牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、バター	玉ねぎ、かぶ、缶:もも、マッシュルーム、セロリー、人参
23 水	ごはん 厚焼き玉子 ひじきの煮物 み:きゃべつ・ねぎ	マカロニ白ごまだれ 牛乳	米、マカロニ、白滝、砂糖、押麦、油	牛乳、卵、冷:油揚げ、みそ、白すりごま、けずり節	人参、ねぎ、きゃべつ、乾:ひじき、こんぶ(煮物用)
24 木	パン ポトフ風煮込み 夏野菜のスープ	スイカ	じゃが芋、マーガリン、食パン	ウインナー、ベーコン	ずいか、きゃべつ、大根、人参、玉ねぎ、トマト、オクラ、枝豆
25 金	ごはん さばの塩焼き ぜんまいの煮物 み:豆腐・大根・チンゲン菜	いちごジャムパン 牛乳	米、押麦、油、マーガリン、食パン、砂糖	牛乳、鯖、木綿豆腐、竹輪、みそ、冷:油揚げ、けずり節	ぜんまい水煮、人参、大根、チンゲン菜、いちごジャム、レモン果汁、干し椎茸、こんぶ(煮物用)
26 土	煮込みうどん 牛乳 ゼリー	クロワッサン チーズ 未:牛乳	冷:うどん、クロワッサン、砂糖	牛乳、鶏肉、かまぼこ、冷:油揚げ、チーズ	人参、ねぎ、もやし
28 月	豆カレー きゃべつとさっぱりスープ	ツナマヨトースト 牛乳	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、油、コーンスターチ、食パン	牛乳、ウインナー、ゆで大豆、缶:ツナ	玉ねぎ、人参、冷:むき枝豆、きゃべつ、えのきだけ、缶:ホールコーン、ピーマン、生姜、にんにく
29 火	ドライカレー ジュース さつま芋とレーズンのサラダ おねーさんスープ ヤクルト	牛乳寒	米、さつま芋、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、バター	玉ねぎ、かぶ、人参、セロリー、缶:みかん、冷:グリーンピース、レーズン、かんてん、りんご濃縮果汁
30 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 冷やしトマト み:じゃが芋・油揚げ	チーズロールパン 牛乳	米、じゃが芋、押麦、砂糖、油、チーズロールパン、食パン	牛乳、豚肉、みそ、冷:油揚げ、けずり節	トマト、玉ねぎ、もやし、人参、にら、生姜、こんぶ(煮物用)
31 木	冷やしサラダ中華 野菜と卵のスープ	ふかしじゃが芋 牛乳	生中華めん、砂糖、ごま油、油、片栗粉、じゃがいも(個)	牛乳、豚ひき肉、卵、赤みそ	ねぎ、きゃべつ、人参、きゅうり、ミニトマト、にんにく

★月1回程度お弁当持参があります。

年末、年度末は3回くらい。

※4月と7～9月はありません。

★土曜日の3時のおやつはお弁当となります
昼食がめん類になることが多いので、お菓子よ

