

献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				1		2		3	食育 とうもろこしの皮むき(幼児組)	4	
				御飯 大根と鶏肉の煮物 きゅうりの梅和え 豆腐のみそ汁	米 だいこん 鶏もも肉 にんじん さやえんどう 干しいたけ かつお・昆布だし汁 酒 しょうゆ みりん きび砂糖 きゅうり にんじん うめ干し しょうゆ 絹ごし豆腐 カットわかめ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 カレイの照り焼き 小松菜とツナのごま和え さつまいものみそ汁	米 かれい みりん しょうゆ 酒 油 ツナ水煮缶 ごまつな にんじん ごま しょうゆ きび砂糖 にんじん さつまいも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ロールパン ロールパン ポークチャップ はつれん草とコーンのマヨあえ 野菜スープ	豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん 油 しょうゆ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 ほうれん草 にんじん コーン缶 しょうゆ マヨドレ じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらスープ	パン給食 ミニ黒糖ツイスト チーズ セリー	
				牛乳 おやつ・焼きそば	牛乳 焼きそばめん キャベツ あおのり 油 焼きそばソース	牛乳 マシュマロリッツサンド	牛乳 クラッカー マシュマロ	牛乳 ゆでとうもろこし +せんべい	牛乳 とうもろこし 塩 塩せんべい	牛乳 せんべい・ビスケット	牛乳 塩せんべい ビスケット
6		7		8		9	精進料理	10		11	
御飯 さばの塩焼き キャベツの昆布あえ 野菜たっぷりみそ汁	米 さば 塩 キャベツ にんじん 塩こんぶ しょうゆ だいこん にんじん しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 鶏すき 三色なます かぼちゃのみそ汁	米 鶏もも肉 たまねぎ しらたき 焼き豆腐 キャベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ 油 にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖 塩 油 かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ 白菜のすまし汁	米 豚肉(肩ロース) にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ しょうが 酒 油 かぼちゃ きゅうり にんじん マヨドレ 塩 しょうゆ はくさい にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	御飯 高野豆腐の煮物 キャベツのごま酢和え 豆腐のみそ汁	米 高野豆腐 だいず水煮缶 だいこん にんじん 干しいたけ しょうゆ きび砂糖 かつお・昆布だし汁 キャベツ にんじん コーン缶 ごま 酢 きび砂糖 しょうゆ 絹ごし豆腐 しめじ にんじん 昆布だし汁 みそ	夏野菜カレー ツナサラダ 梨	米 鶏もも肉 かぼちゃ にんじん なす たまねぎ グリンピース 油 カレールウ 塩 しょうゆ ツナ水煮缶 キャベツ にんじん コーン缶 塩 マヨドレ 梨	山の日	
牛乳 ツナサンド	牛乳 食パン ツナ水煮缶 マヨドレ	お茶 ヨーグルト・ビスケット (乳児ウエハース)	ほうじ茶 ヨーグルト(加糖) ビスケット ウエハース	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ココア(ビュアココア) ホットケーキ粉 豆乳 オリーブ油 きび砂糖	お茶 おはぎ	ほうじ茶 米 もち米 きな粉 きび砂糖 塩 あずき(ゆで)	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 みかん缶 バイン缶 もも缶 水 きび砂糖		
13		14		15		16		17		18	
						御飯 さつまいもと豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか合え 麩のすまし汁	米 豚肉(肩ロース) さつまいも にんじん たまねぎ ビーマン しょうゆ きび砂糖 油 ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ きび砂糖 おつゆふ にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	御飯 鶏つくねの照り焼き キャベツのたくあん和え みそ汁	米 鶏ひき肉 ひじき ねぎ 小麦粉 酒 塩 しょうゆ キャベツ にんじん だいこん(たくあん) しょうゆ じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	パン給食 豚肉と野菜の包みパン チーズ セリー	
お茶 せんべい・ビスケット	ほうじ茶 塩せんべい ビスケット	お茶 せんべい・ビスケット	ほうじ茶 塩せんべい ビスケット	お茶 せんべい・ビスケット	ほうじ茶 塩せんべい ビスケット	お茶 手作りふりかけ おにぎり	ほうじ茶 米 いわし(丸干し) あおのり	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 小麦粉 きび砂糖 きな粉 油	牛乳 せんべい・ビスケット	牛乳 塩せんべい ビスケット
20		21		22		23		24		25	
御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのマリネ 麩のみそ汁	米 さけ 塩 こしょう マヨドレ パセリ粉 ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩 おつゆふ しめじ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 豚肉と青菜の炒め物 おくらのお浸し 薄揚げのみそ汁	米 豚肉(肩ロース) チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうゆ みりん こしょう 油 オクラ にんじん えのきたけ かつお節 しょうゆ きび砂糖 はくさい にんじん 油揚げ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	じゃこご飯 ささ身の胡麻マヨネーズあえ にゅうめん汁 バナナ	米 しらす干し ねぎ かつお節 しょうゆ ごま油 鶏ささ身 キャベツ にんじん きゅうり ごま しょうゆ マヨドレ 干しとうもろこし はくさい にんじん えのきたけ 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん バナナ	御飯 まぐろの竜田揚げ 大根と水菜のサラダ 豆腐のすまし汁	米 まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 だいこん 水菜 にんじん マヨドレ 絹ごし豆腐 カットわかめ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	御飯 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 貝だくさんのみそ汁	米 鶏もも肉 にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん しらたき かつお・昆布だし汁 油 きび砂糖 しょうゆ きゅうり カットわかめ 酢 きび砂糖 塩 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	パン給食 カスタードリング チーズ セリー	
牛乳 イチゴジャムケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム オリーブ油 きび砂糖	豆乳ジュース せんべい・ビスケット (乳児ウエハース)	豆乳 野菜ジュース 塩せんべい ビスケット ウエハース	牛乳 みたらし団子	牛乳 米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	牛乳 菓子パン	牛乳 菓子パン	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも きび砂糖 オリーブ油 豆乳	牛乳 せんべい・ビスケット	牛乳 塩せんべい ビスケット
27		28		29	お楽しみメニュー	30		31			
御飯 カレイ五目あんかけ キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	米 かれい 酒 塩 たけのこ(ゆで) たまねぎ 干しいたけ しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 グリンピース キャベツ にんじん ゆかり しょうゆ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 豆腐の肉あんかけ ピーマンの塩昆布あえ 貝だくさんのみそ汁	米 絹ごし豆腐 豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しんじけ さやえんどう しょうが かつお・昆布だし汁 油 しょうゆ 酒 塩 きび砂糖 ピーマン にんじん 塩こんぶ にんじん たまねぎ ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	ドライカレー ポテトサラダ 野菜スープ ゼリー	米 豚ひき肉 たまねぎ ビーマン にんじん カレー粉 ウスターソース ケチャップ 塩 じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ しめじ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ ゼリー	御飯 鮭のカレーパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 麩のみそ汁	米 さけ 塩 パン粉 カレー粉 油 ほうれん草 にんじん 換きわり納豆 しょうゆ おつゆふ にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ひじきの御飯 大根と厚揚げの煮物 野菜たっぷりみそ汁 ぶどう	米 ひじき 鶏もも肉 にんじん さやえんどう しょうゆ きび砂糖 塩 油 だいこん 絹揚げ いんげん にんじん 酒 かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび砂糖 はくさい にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ ぶどう		
お茶 菜っ葉おにぎり	ほうじ茶 米 菜飯ふりかけ	飲むヨーグルト せんべい・ビスケット (乳児ウエハース)	飲むヨーグルト 塩せんべい ビスケット ウエハース	牛乳 キャラットケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 にんじん 野菜ジュース きび砂糖 オリーブ油 ホイップクリーム	お茶 コーンフレーク	ほうじ茶 コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 マカロニ きな粉 きび砂糖 塩		