

3年度



日	曜	献立名			あか	黄	みどり	主食
		朝おやつ	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	鶏の照り煮 もやしのごま和え	牛乳 さつまいもボール	牛乳 鶏もも肉	米 砂糖 大豆油 白ドレッシング すりごま さつまいも 白玉粉 黒ごま	フロッコリー もやし きゅうり 人参	ごはん
2	金	牛乳	焼きそば レタススープ	牛乳 しそおにぎり	牛乳 豚小間 魚かつお ベーコンスライス	サラダ油 中華めん ごま油 米	キャベツ もやし 人参 青のり レタス 玉ねぎ	中華麺
3	土	牛乳	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 フリリン	牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 フリン	白ねぎ おきえだまめ きゅうり 玉ねぎ たけのこ	ごはん
4	日	牛乳	煮魚 トマトサラダ しょうめん汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 かれい	米 砂糖 イタリアンドレッシング しょうめん 食パン いちごジャム	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 中ねぎ	ごはん
5	月	牛乳	ナポリタン 野菜スープ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 ソーセージ	スパゲティ 無塩バター 米	玉ねぎ しいたけ ピーマン セロリー 人参	スパゲティ
6	火	牛乳	鶏のから揚げ トマト スナッフエンドウ えのきスープ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 鶏もも肉	米 片栗粉 大豆油	トマト スナッフえんどう えのき 人参	ごはん
7	水	牛乳	春キャベツの味噌炒め フルーツ	牛乳 メロンパン	牛乳 豚小間 厚揚げ 米みそ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 メロンパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ バイン	ごはん
8	木	牛乳	サンドイッチ マカロニサラダ コーンポタージュ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ロースハム 卵	サンドイッチ用食パン マヨネーズ 無塩バター マカロニ 米	レタス きゅうり 玉ねぎ	パン
9	金	牛乳	筑前煮 納豆 きゅうりの塩昆布和え	牛乳 カップケーキ	牛乳 鶏小間切れ いんげん 納豆	米 サラダ油 さといも 板こんにゃく 砂糖 カップケーキ	人参 れんこん キャベツ きゅうり 塩昆布	ごはん
10	土	牛乳	ドライカレー スティック野菜	牛乳 クッキー	牛乳 豚ミンチ 大豆	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ビスケット	ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶詰 きゅうり 大根	ごはん
12	月	牛乳	ポークチャップ ごま和え みそ汁	牛乳 いも蒸しパン	牛乳 豚小間 ソフト豆腐 油揚げ 米みそ	米 サラダ油 砂糖 すりごま さつまいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン ほうれん草 カットわかめ 中ねぎ	ごはん
13	火	牛乳	親子うどん 南瓜のサラダ	牛乳 さけおにぎり	牛乳 鶏小間切れ 板こんにゃく 卵	うどん ごまドレッシング 米	玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ きゅうり おきえだまめ	ごはん
14	水	牛乳	魚の甘酢あんかけ トマトサラダ	牛乳 マールパウンドケーキ	牛乳 すけとうだら 卵	米 小麦粉 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉 イタリアンドレッシング ホットケーキミックス 無塩バター サラダ油	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン トマト きゅうり	ごはん
15	木	牛乳	鶏のから揚げ トマト スナッフエンドウ えのきスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏もも肉 卵	米 片栗粉 大豆油 食パン 無塩バター 砂糖	トマト スナッフえんどう えのき 人参	ごはん
16	金	牛乳	ポテトサラダ チキンナゲット 卵スープ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 チキンナゲット 卵	食パン じゃがいも マヨネーズ 米	玉ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 カットわかめ	パン
17	土	牛乳	カレー ひじきの煮物	牛乳 フリリン	牛乳 牛小間 油揚げ いんげん	米 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 フリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき	ごはん
19	月	牛乳	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 マシュマロおこし	牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	白ねぎ おきえだまめ きゅうり 玉ねぎ たけのこ	ごはん
20	火	牛乳	ポークビーンズ ゆで卵 ヨーグルト	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 豚ミンチ 大豆 卵 ヨーグルト	食パン サラダ油 砂糖 米	玉ねぎ ミックスベジタブル	パン
21	水	牛乳	煮魚 トマトサラダ しょうめん汁	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 かれい	米 砂糖 イタリアンドレッシング しょうめん	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 中ねぎ	ごはん
22	木	牛乳	ミートスパゲティ もずくスープ	牛乳 ポテトスティック	牛乳 豚ミンチ 板こんにゃく 卵	スパゲティ サラダ油 砂糖 さつまいも 大豆油	玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ トマト缶詰 もずく 中ねぎ	スパゲティ
23	金	牛乳	中華丼 豚汁	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 豚小間 板こんにゃく 米みそ きな粉	米 ごま油 片栗粉 さつまいも マカロニ 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげスライス 大根 ささかごぼう 中ねぎ	ごはん
24	土	牛乳	カレー マカロニサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 牛小間 ロースハム	米 サラダ油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	ごはん
26	月	牛乳	チキンクリームシチュー ツナサラダ フルーツ	牛乳 ひじきのおにぎり	牛乳 鶏小間切れ ツナ缶	食パン サラダ油 じゃがいも 和風ドレッシング 米	玉ねぎ 人参 フロッコリー きゅうり 白桃	パン
27	火	牛乳	魚の味噌マヨ焼き フルーツ 春雨スープ	牛乳 ゼリー	牛乳 さけ 米みそ	米 すりごま マヨネーズ 春雨 ゼリー	白桃 人参 ほうれん草	ごはん
28	水	牛乳	箱ご飯 白身魚のフライ キャベツサラダ	牛乳 フリリン	牛乳 油揚げ 白身フライ ツナ缶	米 大豆油 マヨネーズ すりごま 砂糖 フリン	たけのこ 干しいたけ 人参 キャベツ もやし 貝割れだいこん	ごはん
30	金	牛乳	煮魚 納豆 五目炒め	牛乳 クラッシュゼリー	牛乳 かれい 納豆 ベーコンスライス	米 砂糖 ごま油	干しいたけ 人参 ほうれん草 たけのこ カップゼリーの素 みかん バイン	ごはん

湯川こいこい保育園