

令和3年



日	曜	献立名	朝食	昼食	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	土	牛乳	ハヤシライス スパゲティサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛小間 ヨーグルト	米 サラダ油 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ しめじ トマト缶詰 きゅうり 人参	ごはん
6	木	牛乳	兜おにぎり ハンバーグ 和風サラダ	牛乳 鯉のほりクッキー	牛乳 鶏小間切れ オムライスシート 牛ミンチ 卵 木綿豆腐 しらす干し	米 サラダ油 パン粉 和風ドレッシング 小麦粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ ミックスベジタブル 小松菜 もやし 人参	ごはん
7	金	牛乳	豚丼 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ももスライス 米みそ	米 ごま油 砂糖 すりごま 食パン いちごジャム	玉ねぎ しめじ 人参 中ねぎ 大根 なめこ カットわかめ	ごはん
8	土	牛乳	ポークカレー スティック野菜	牛乳 クッキー	牛乳 豚小間 米みそ	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ビ スケット	玉ねぎ 人参 グリン ピース(冷) きゅうり 大根	ごはん
9	日	牛乳	グラタン フルーツ	牛乳 芋おにぎり	牛乳 鶏小間切れ フロセスチーズ	食パン サラダ油 マカロニ パン粉 米 さつまいも 黒ごま	ほうれん草 玉ねぎ みかん	パン
10	月	牛乳	魚のポテトフレーク焼き きゅうりの塩昆布和え 小松菜のすまし汁	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 さけ	米 無塩バター 小麦粉 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 小松菜 玉ねぎ えのき 中ねぎ かぼちゃ	ごはん
11	火	牛乳	筍のおかか煮 納豆 キャベツのごまマヨ和え	牛乳 きな粉ラスク	牛乳 鶏小間切れ 納豆 ロースハム きな粉	米 サラダ油 板こんにゃく 砂糖 すりごま マヨネーズ 食パン 無塩バター	たけのこ 人参 グリンピース キャベツ しめじ	ごはん
12	水	牛乳	ナポリタン コーンポタージュ	牛乳 ババロア	牛乳 ソーセージ	スパゲティ 無塩バター	玉ねぎ しめじ ピーマン	スパゲティ
13	木	牛乳	肉じゃが のりじゃこ和え みそ汁	牛乳 マシュマロおこし	牛乳 豚小間 しらす干し 米みそ	米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	人参 玉ねぎ 絹さや ほうれん草 キャベツ 味付けのり かぼちゃ しめじ 中ねぎ	ごはん
14	金	牛乳	ツナ入り卵焼き 切干大根のサラダ	牛乳 あんぱん	牛乳 卵 ツナ缶 ロースハム	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ あんぱん	えのき 玉ねぎ 三つ葉 切干大根 ほうれん草	ごはん
15	土	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 きな粉団子	牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 ロースハム きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 和風ドレッシング 白玉団子M	白ねぎ おきえだまめ きゅうり	ごはん
17	月	牛乳	なすのどぼろ煮 きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏ミンチ ソフト豆腐 油揚げ 米みそ 生クリーム	米 サラダ油 砂糖 ホットケーキ チョコソース	なす 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり カットわかめ なめこ 中ねぎ	ごはん
18	火	牛乳	きつねうどん 小松菜のお浸し	牛乳 塩ごまおにぎり	牛乳 味付け寿司揚げ 板おしかまほこ 丸天	うどん 米	玉ねぎ 人参 えのき ふりかけ 中ねぎ 小松菜	うどん
19	水	牛乳	さばのごま味噌焼き 青菜とエビの炒め物	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 さば 米みそ ムキエビ	米 すりごま ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 サラダ油	ちんげん菜 玉ねぎ	ごはん
20	木	牛乳	ホットドック コンソメスープ	牛乳 さけおにぎり	牛乳 ソーセージ 卵 ベーコンスライス	ロールパン 無塩バター マヨネーズ 米	レタス キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー	パン
21	金	牛乳	鶏の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 ピザ	牛乳 鶏もも肉 米みそ ソフト豆腐 油揚げ ソーセージ フロセスチーズ	米 すりごま マヨネーズ 砂糖 食パン	かぼちゃ グリンピース カットわかめ 中ねぎ ピーマン 玉ねぎ	ごはん
22	土	牛乳	カレー スティック野菜	牛乳 カップケーキ	牛乳 牛小間	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ カップケーキ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 大根	ごはん
24	月	牛乳	お弁当	牛乳 お好み焼き	牛乳			
25	火	牛乳	魚の甘酢あんかけ キャベツサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 すけとうだら ツナ缶	米 小麦粉 大豆油 ごま油 砂糖 片栗粉 すりごま 黒砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 干しし いたけ ピーマン キャベツ もやし 貝割れだいこん	ごはん
26	水	牛乳	ピースごはん 魚のから揚げ トマトサラダ すまし汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 すけとうだら 板おしかまほこ 卵	米 片栗粉 大豆油 イタリアンドレッシング 小麦粉 砂糖 無塩バター	グリンピース トマト きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜	ごはん
27	木	牛乳	麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 レーズンパン	牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉	白ねぎ おきえだまめ きくらげスライス もやし 人参 中ねぎ レーズンパン	ごはん
28	金	牛乳	焼きそば フルーツ	牛乳 塩ごまおにぎり	牛乳 豚小間 糸かつお	サラダ油 中華めん 米	キャベツ もやし 人参 青のり 白椎	中華麺
29	土	牛乳	チキンクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 シナモンポテト	牛乳 鶏小間切れ ベーコンスライス	米 サラダ油 じゃがいも 無塩バター	玉ねぎ 人参 フロコリー ほうれん草 コーン	ごはん
31	月	牛乳	煮魚 しらすの酢の物 そうめん汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 かれい しらす干し	米 砂糖 ごま油 そうめん 食パン いちごジャム	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 えのき 中ねぎ	ごはん

湯川こいこい保育園