



## あまきこども園 献立表

01日 (月)	02日 (火)	03日 (水)	04日 (木)	05日 (金)	06日 (土)
ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーの付け合せ ミネストローネ	チキンライス 鶏肉の唐揚げ コンソメスープ 果物(いちご)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ ゼリー
牛乳 動物クッキー	牛乳 グレープゼリー				菓子
08日 (月)	09日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
わかめごはん 焼き魚 若竹煮 玉ねぎのみそ汁	親子丼 もやしと人参の和え物 果物 (バナナ)	ごはん 豆腐チャンプル 華風スープ 果物 (オレンジ)	ロールパン(2個) 鶏肉のトマトソース こふき芋 ミルクスープ	ごはん 魚の香り揚げ 付け合せ えのきのすまし汁	五目うどん 小松菜のごま和え 果物 (バナナ)
牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 お好み焼き	麦茶 杏仁豆腐	牛乳 梅じゃこおにぎり	牛乳 クラッカーサンド	菓子
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ごはん 豚肉と野菜のソテー けんちん汁 果物 (オレンジ)	ごはん 豆腐ボール 付け合せ わかめの味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 果物 (メロン)	ごはん 魚のチーズ風味揚げ キャベツとコーン和え 豚汁	ごはん 中華風ローストチキン バンサンスー 豆乳コーンスープ	野菜ラーメン はりはり和え 果物 (バナナ)
牛乳 きなこトースト	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 野菜チップス	菓子
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
ごはん 魚の煮付け キャベツのおかか和え 油揚げの味噌汁	ロールパン(2個) ハンバーグ ひじきサラダ マカロニスープ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ごま和え わかめのすまし汁	牛丼 切干大根の酢の物 果物 (バナナ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 卵スープ 果物 (オレンジ)	和風きのこスープスパゲティ ブロッコリーサラダ 果物 (バナナ)
牛乳 米粉ドーナツ	牛乳 きなこ団子	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 マーブルケーキ	菓子
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
ごはん マーボー豆腐 ナムル 果物 (オレンジ)	豆ごはん じゃが芋のきんぴら 豆腐の味噌汁	ごはん 魚のバーベキューソースかけ ブロッコリー和え 豆乳スープ			
牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャムサンド	牛乳 大根もち			

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1月	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、ブロッコリーの付け合せ、ミネストローネ	米、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、シェルマカロニ、砂糖	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、ダイストマト缶、冷)ホールコーン、人参、赤ピーマン、ピーマン、
2火	チキンライス、鶏肉の唐揚げ、コンソメスープ、果物(いちご)	米、砂糖、揚げ油、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉	たまねぎ、ぶどうジュース、いちご、キャベツ、冷)ミックスベジタブル、人参、生姜
6土	ナポリタンスパゲティ、フレンチサラダ、ゼリー	スパゲティ、サラダ油、砂糖	まぐろ油漬	たまねぎ、キャベツ、冷)ホールコーン、きゅうり、しめじ、人参、赤ピーマン、ピーマン
8月	わかめごはん、焼き魚、若竹煮、玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、さつま揚げ、コンデンスミルク、みそ、煮干し、わかめ	たまねぎ、えのきたけ、たけのこ水煮、人参、ねぎ、キヌサヤ
9火	親子丼、もやしと人参の和え物、果物(バナナ)	米、小麦粉、山芋、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、糸かつお、あおのり	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、冷)ホールコーン、ねぎ
10水	ごはん、豆腐チャンプル、華風スープ、果物(オレンジ)	米、ビーフン、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、牛乳、粉寒天、みそ	たまねぎ、オレンジ、黄桃缶、みかん缶、人参、しいたけ、にら、チンゲン菜
11木	ロールパン、鶏肉のトマトソース、こぶき芋、ミルクスープ	バターロール、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃこ	たまねぎ、しめじ、人参、ピーマン、梅干し、ホールトマト缶
12金	ごはん、魚の香り揚げ、付け合せ、えのきのすまし汁	米、揚げ油、いちごジャム、片栗粉、砂糖	牛乳、ほき、絹ごし豆腐、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、レモン汁、パセリ
13土	五目うどん、小松菜のごま和え、果物(バナナ)	うどん、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、かつおぶし	バナナ、もやし、小松菜、人参、ねぎ、大根
15月	ごはん、豚肉と野菜のソテー、けんちん汁、果物(オレンジ)	米、食パン、マーガリン、砂糖、サラダ油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、きな粉、煮干し	オレンジ、キャベツ、大根、たまねぎ、しいたけ、黄ピーマン、ピーマン、人参
16火	ごはん、豆腐ボール、付け合せ、わかめの味噌汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、カルピス、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、卵、煮干し	たまねぎ、ブロッコリー、人参、みかん缶、冷)ミックスベジタブル、ねぎ

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
17 水	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、果物（メロン）	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、サラダ油	牛乳、牛肉、卵、しらす干し	メロン、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ブロッコリー、人参、冷)グリーンピース
18 木	ごはん、魚のチーズ風味揚げ、キャベツとコーン和え、豚汁	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、たら、豚肉、油揚げ、みそ、粉チーズ、卵、煮干し	キャベツ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご、大根、人参、ねぎ
19 金	ごはん、中華風ローストチキン、バンサンスー、豆乳コーンスープ	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、鶏肉、ロースハム	きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、人参、れんこん、冷)ホールコーン、きくらげ、生姜
20 土	野菜ラーメン、はりはり和え、果物（バナナ）	中華麺、砂糖、ごま油	豚肉、刻み昆布	バナナ、もやし、キャベツ、人参、冷)ホールコーン、切干大根、にら、きくらげ
22 月	ごはん、魚の煮付け、キャベツのおかか和え、油揚げの味噌汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、みそ、煮干し、糸かつお、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、生姜
23 火	ロールパン、ハンバーグ、ひじきサラダ、マカロニスープ	バターロール、白玉粉、砂糖、ドライパン粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、まぐろ油漬、きな粉、ひじき	たまねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、冷)むき枝豆、冷)ホールコーン
24 水	ごはん、鶏肉の甘辛揚げ、ごま和え、わかめのすまし汁	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、かつおぶし、だし昆布、わかめ	ルッヅジュース、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しいたけ
25 木	牛丼、切干大根の酢の物、果物（バナナ）	米、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、バター、サラダ油	牛乳、牛肉、卵、しらす干し、刻み昆布	たまねぎ、バナナ、人参、レーズン、切干大根、ごぼう、長ねぎ
26 金	ごはん、豚肉の生姜炒め、卵スープ、果物（オレンジ）	米、小麦粉、砂糖、バター、サラダ油	牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、人参、ねぎ
27 土	和風きのこスープスパゲティ、ブロッコリーサラダ、果物（バナナ）	スパゲティ、サラダ油	ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、小松菜ブロッコリー、人参、しめじ、えのきたけ
29 月	ごはん、マーボー豆腐、ナムル、果物（オレンジ）	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、ごま、サラダ油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、あおのり	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、人参、ねぎ、きくらげ
30 火	豆ごはん、じゃが芋のきんぴら、豆腐の味噌汁	米、じゃがいも、食パン、ブルーベリージャム、糸こんにゃく、もち米、砂糖、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、さつまいも揚げ、みそ、煮干し、しらす干し	たまねぎ、アラスカ、人参、しいたけ、ねぎ
31 水	ごはん、魚のバーベキューソースかけ、ブロッコリー和え、豆乳スープ	米、片栗粉、白玉粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、調整豆乳、ベーコン、絹ごし豆腐	たまねぎ、大根、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、人参、冷)ホールコーン、りんご