

あまきこども園 献立表

※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。

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
		ごはん 魚の漬け焼き おかか和え 豆腐の味噌汁	チキンライス 鶏のさっぱり煮 付け合わせ コンソメスープ	憲法記念日	みどりの日		
		牛乳 きなこトースト	牛乳 青りんごゼリーゼリーとせんべい				
		6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
		こどもの日 振替休日	ごはん 五目汁 ひじきサラダ 焼きししゃも	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ 大根のみそ汁	ごはん 和風ポトフ シルバーサラダ オレンジ	ごはん 鶏のマーマレード焼き 付け合わせ 麩のすまし汁	スパゲティミートソース キャベツマリネ バナナ
			牛乳 パンケーキ	牛乳 オレンジゼリーとせんべい	牛乳 チヂミ	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 お菓子
		13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
		ごはん ポテトスープ しらすサラダ オレンジ	ごはん かきあげ 付け合わせ 厚揚げの味噌汁	キーマカレー フレンチサラダ フルーツ	ごはん 魚の香味焼き ごまあえ わかめのみそ汁	ビビンバ丼 ナムル フルーツ	五目うどん にしきと和え バナナ
		牛乳 レーズンクッキー	牛乳 フルーツヨーグルト	麦茶 ぶどうゼリーとせんべい	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト	麦茶 お菓子
		20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
		ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 ピーマンマリネ オレンジ	パン ハンガリアンシチュー ツナサラダ フルーツ	ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ えのきの味噌汁	3色丼 わかめのみそ汁 フルーツ	炊き込みごはん きんぴらごぼう わかめのみそ汁	もやしラーメン チャーシューサラダ バナナ
		牛乳 みたらし団子	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 きなこクッキー	牛乳 プリンとせんべい	牛乳 揚げパン	麦茶 お菓子
		27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
		ハヤシライス れんこんとハムのサラダ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 華風スープ 一口ゼリー	中華丼 バンサンスー バナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ レタススープ	ごはん サンスータン ウインナー おかか和え	
		牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 チーズとクラッカー	牛乳 米粉蒸しパン	

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 (水)	ごはん魚の漬け焼きおかか和え豆腐の味噌汁	米食パンクラッカーマーガリンさとうみりん酒	牛乳さわらとうふみそきなこにほしかつおぶし	もやしキャベツたまねぎほうれん草にんじんのきだけ青ねぎしょうが
2 (木)	チキンライス鶏肉のさっぱり煮付け合わせコンソメスープ	米野菜ビスケットあまからせんべいさとう鶏がらスープの素コンソメ青りんごゼリーの素	牛乳鶏肉鶏ひき肉	たまねぎキャベツえのきだけコーンにんじんケチャップトマトピューレきくらげ
7 (火)	ごはん五目汁ひじきサラダ焼きししゃも	米ミレービスケット小麦粉さとうサラダ油	牛乳とうふいわし豚肉にほし	もやしかぼちゃパイン缶にんじんほうれん草ごぼうコーン青ねぎひじき
8 (水)	ごはん魚のチーズ風味天ぷら付け合わせ大根のみそ汁	オレンジジュース米クラッカーあまからせんべい天ぷら粉さとうパン粉米粉	牛乳ホキみそあぶらあげにほし粉チーズわかめ	キャベツだいこんたまねぎにんじん青ねぎアガー
9 (木)	ごはん和風ポトフシルバーサラダオレンジ	米じゃがいも野菜ビスケット小麦粉米粉マヨネーズ(卵不使用)春雨サラダごま油白ごまさとう	牛乳ウインナー豚肉豆乳みそ豚ひき肉ツナ	オレンジこまつなだいこんはくさいにんじんれんこんコーン青ねぎ
10 (金)	ごはん鶏のマーマレード焼き付け合わせ麩のすまし汁	米あまからせんべい小麦粉さとうマーマレードジャムあぶら	牛乳鶏肉鶏ひき肉こんぶ	キャベツたまねぎにんじんのきだけ青ねぎ
11 (土)	スパゲティミートソースキャベツマリネバナナ	ドーナツあまからせんべいぱりんこあぶらすハヤシルー酒さとう鶏ガラスープの素米	鶏ひき肉豚ひき肉	バナナキャベツもやしにんじんきゅうりとうもろこしエリンギケチャップレモン
13 (月)	ごはんポテトスープしらすサラダオレンジ	米じゃがいもぱりんこ小麦粉さとうあぶらバター鶏がらスープの素	牛乳鶏肉しらす干し	オレンジもやしたまねぎチンゲン菜にんじんきゅうりコーンレーズンきくらげ
14 (火)	ごはんかきあげ付け合わせ厚揚げの味噌汁	米ミレービスケット黄桃さつまいもサラダ油小麦粉	牛乳ヨーグルト生あげハムみそにほし	たまねぎキャベツパイン缶バナナみかん缶にんじんごぼうえのきだけ青ねぎ
15 (水)	キーマカレーフレンチサラダフルーツ	米じゃがいもクラッカーぱりんこカレールーあぶらすさとうサラダ油ウスターソース	牛乳ハム豚ひき肉	バナナもやしたまねぎキャベツにんじんピーマンケチャップほうれん草きくらげ
16 (木)	ごはん魚の香味焼きごまあえわかめのみそ汁	サンドイッチ用食パン米野菜ビスケットいちごジャムブルーベリージャムさとうすみりん白ごま酒	牛乳さわらみそあぶらあげにほしわかめ	だいこんもやしたまねぎキャベツにんじんきゅうり青ねぎきくらげしょうが
17 (金)	ピピンパ抖ナムルフルーツ	ジャガイモ米あまからせんべいさとうす白ごまごま油	牛乳牛肉まぐろみそ	もやしオレンジキャベツチンゲン菜にんじんほうれん草しょうがきくらげ
18 (土)	五目うどんにしき和えバナナ	うどんドーナツあまからせんべいぱりんこさとう	牛乳鶏肉こんぶ	たまねぎバナナもやしにんじんきゅうりだいこんほうれん草ごぼうコーン青ねぎ
20 (月)	ごはん豚肉と厚揚げのカレー煮ピーマンマリネオレンジ	米白玉ぱりんこさとうかたくりこすみりんサラダ油中華味カレー粉	牛乳生あげ絹豆腐豚肉ハム	オレンジもやしキャベツたまねぎにんじんピーマンミックスほうれん草きくらげにんにく
21 (火)	パンハンガリアンシチューツナサラダフルーツ	ロールパンじゃがいも米ミレービスケットハヤシルーさとうごまサラダ油カレー粉	牛乳牛肉しらすほしわかめツナ	たまねぎバナナもやしにんじんほうれん草トマトピューレコーングリーンピースケチャップ
22 (水)	魚のバーベキューソース付け合わせえのきの味噌汁	クラッカー小麦粉さとうバターあぶら米	さけあぶらあげみそきなこにほし	たまねぎにんじんのきりんごレモン
23 (木)	3色丼わかめのすまし汁フルーツ	米野菜ビスケットプリン素塩せんべいさとう	牛乳たまご鶏ひき肉とうふこんぶわかめ	バナナこまつなたまねぎにんじんしいたけしょうが
24 (金)	きんぴらごぼうわかめのすまし汁	ロールパンあまからせんべいじゃがいもさといもサラダ油さとうごまみりんごま油スパゲティ	とうふ鶏肉さつまあげあぶらあげこんぶ	たまねぎにんじん糸こんにやく青ねぎえだまめしいたけ
25 (土)	もやしラーメンチャーシューサラダバナナ	中華めんドーナツあまからせんべいぱりんこごま油さとう中華風だし	牛乳豚肉チャーシュー	もやしバナナキャベツたまねぎチンゲン菜コーンにんじん青ねぎきくらげしょうが
27 (月)	ハヤシライスれんこんとハムのサラダフルーツ	じゃがいもぱりんこホットケーキミックスハヤシルーあぶらすさとうウスターソース米	ウインナー豚肉ハム	たまねぎもやしにんじんれんこんキャベツほうれん草ケチャップ
28 (火)	ごはん豆腐チャンブルー華風スープロゼリー	米ミレービスケット小麦粉そうめんさとうごま油サラダ油中華味ごま中華風だし	牛乳とうふ豚肉粉チーズ	たまねぎキャベツにんじんもやしきくらげしょうが
29 (水)	中華丼ハンサンスー ツナバナナ	クラッカーさとう黄桃はるさめ片栗粉すごま油中華味米	豚肉ツナ	はくさいたまねぎきゅうりチンゲン菜にんじんパイン缶みかん缶とうもろこしきくらげ
30 (木)	ごはん豆腐ハンバーグ付け合わせレタススープ	野菜ビスケットクラッカーパン粉マヨネーズ(卵不使用)ウスターソース鶏がらスープの素米	とうふ豚肉チーズ	ブロッコリーにんじんレタスケチャップしめじ
31 (金)	ごはんサンスータンウインナーおかか和え	米あまからせんべいさつまいも小麦粉あぶらさとう中華味	牛乳とうふウインナー豚肉かつおぶし	もやしたまねぎキャベツはくさいにんじんしいたけだけのご青ねぎきくらげ