

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 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	ひじきごはん 甘酢和え えのきのすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁	パン クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き パンサンスー わかめの味噌汁	七夕そうめん 春巻き 七夕ゼリー	冷麺 茄子と厚揚げの炒め バナナ
	★ 麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	牛乳 きなこクッキー	麦茶 ぶどうゼリーとせんべい	牛乳 ジャムサンドクラッカー	牛乳 お菓子
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	ごはん 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 しらすサラダ	ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ フルーツ	ごはん 干草焼き 付け合わせ 切干大根の味噌汁	ごはん ポークビーンズ にしきとえ	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ 厚揚げの味噌汁	焼きそば 華風スープ バナナ
	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フルーツゼリーとせんべい	麦茶 フライドポテト	牛乳 しらすトースト	麦茶 みずようかんとせんべい	麦茶 お菓子
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
	海の日	鶏ごぼうピラフ 麩のすまし汁 フルーツ	ごはん 魚の香味焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	チキンカレー ハワイアンサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉のねぎソース 付け合わせ 豆腐のすまし汁	チンジャオロース丼 わかめスープ バナナ
		麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ラスク	麦茶 プリンとせんべい	お茶 お菓子
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ 一口ゼリー	パン ミネストラスープ ウィンナー キャベツマリネ	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ 付け合わせ 油揚げの味噌汁	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ	中華丼 チャーシューサラダ フルーツ	肉うどん 即席漬け バナナ
	牛乳 プレーンクッキー	麦茶 オレンジゼリーとせんべい	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 パインケーキ	麦茶 アイスとウェハース	麦茶 お菓子
	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
	ごはん 魚のごま焼き 付け合わせ 大根の味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ	豚丼 酢の物 バナナ			
	麦茶 ポテトもち	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 カルピスゼリーとせんべい			

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の弱さを整えるもの
1 (月)	ひじきごはん,甘酢和え,えのきのすまし汁,	米 ばりんこ 小麦粉 さとう ブルーベリージャム マーガリン す	牛乳 とうふ 鶏肉 ヨーグルト あぶらあげ ハム ひじきこんぶわかめ	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし えのき きくらげ いんげん しいたけ しょうが
2 (火)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁 フルーツ	サンドイッチ用食パン 米 ミレービスケット マヨネーズみりん あぶら さとう	牛乳 豚肉 とうふ みそ ツナ にぼし	キャベツ たまねぎ パナナ もやし にんじん えのきたけ ピーマン 青ねぎ しょうが
3 (水)	パン クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	じゃがいも パターロール クラッカー 小麦粉 ホワイトバター さとう あぶら す サラダ油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ハム きなこ	もやしキャベツたまねぎにんじんほうれん草きくらげ
4 (木)	ごはん 魚の照り焼き パンサンス-	ぶどうジュース 米 野菜ビスケット あまからせんべい さとう はるさめ す ごま油	牛乳 さわら ハム	きゅうり とうもろこし にんじん アガー きくらげ
5 (金)	七塔そうめん 春巻き 七塔ゼリー	そうめん 青りんごゼリーの素 はるまき あまからせんべい いちごジャム クラッカー さとう	牛乳 鶏肉 錦糸卵 こんぶ	オクラ にんじん
6 (土)	冷麺 茄子と厚揚げの炒め パナナ	中華めん ドーナツ あまからせんべい ばりんこ さとう 中華風だし ごま油	牛乳 生あげ さつまあげ ハム みそ	バナナ なす もやし ピーマン にんじん きゅうり きくらげ しょうが
8 (月)	ごはん 豚肉と冬瓜のごま噌煮 しらすサラダ	米 さといも ばりんこ 小麦粉 パター さとう あぶら 白ごま	牛乳 豚肉 しらす干し みそ	もやし とうがん にんじん パナナ れんこん きゅうり チンゲン菜 糸こんにゃく いんげん コーン
9 (火)	ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ	ミレービスケット あまからせんべい さとう 春雨サラダ 白ごま あぶら ごま油 中華風だし 米 ジャガイモ	豚肉 牛乳	キャベツきゅうりたまねぎもやしチンゲン菜にんじんパイン缶みかん缶黄桃缶たまねぎ
10 (水)	ごはん 千草焼き 付け合わせ せ切干大根の味噌汁	ジャガイモ 米 クラッカー さとう	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん 草青ねぎ 切干大根
11 (木)	ごはん ポークビーンズ にしき和え	じゃがいも 食パン 米 野菜ビスケット マヨネーズ サラダ油 白ごま コンソメ さとう	牛乳 豚肉 だいず しらす干し あおりのり	たまねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 とうもろこし にんじん ケチャップ トマトピューレ パセリ
12 (金)	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ 厚揚げの味噌汁	米あまからせんべいあんこ ばりんこ さとう カレー粉	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 生あげ ヨーグルト みそ にぼし わかめ	たまねぎ ブロッコリー にんじん えのき アガー にんにく
13 (土)	焼きそば 華風スープ パナナ	焼きそば ドーナツ あまからせんべい ばりんこ お好みソース あぶら ごま ごま油 中華風だし	牛乳 とうふ 豚肉 ちくわ	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ
16 (火)	鶏ごぼうピラフ 麩のすまし汁 フルーツ	米 ミレービスケット 黄桃 こんぶ コンソメ さとう	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 こんぶ	オレンジ たまねぎ パイン缶 パナナ みかん缶 ごぼう にんじん えのきたけ えだまめ コーン
17 (水)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	米 クラッカー 小麦粉 さとう す ごま サラダ油	牛乳 さわら とうふ みそ ちくわ にぼし 粉チーズ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ねぎ
18 (木)	チキンカレー ハワイアンサラダ パナナ	米 じゃがいも 野菜ビスケット カレールー さとう マーガリン あぶら す ウスターソース	牛乳 鶏肉 ハム	バナナ もやし たまねぎ キャベツ にんじん パイン缶 ケチャップ ほうれん草
19 (金)	ごはん 鶏肉のねぎソース 付け合わせ 春雨スープ	あまからせんべい プリンの素 塩せんべい サラダ油 片栗粉 春雨サラダ 中華風だし さとう ドーナツ	鶏肉 牛乳	トマト たまねぎ チンゲン菜 にんじん 青ねぎ きくらげ パナナ
20 (土)	チンジャオロース丼 わかめスープ パナナ	ドーナツ 米 ばりんこ 中華味 ごま ごま油 中華風だし	牛乳 牛肉 とうふ	バナナ たまねぎ ピーマンミックス もやし にんじん きくらげ ピーマン
22 (月)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ	米 じゃがいも ばりんこ 小麦粉 さとう こうやとうふ パター す あぶら 白ごま ゼリーの素	牛乳 たまご 鶏肉	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり こまつな きくらげ しいたけ
23 (火)	パンミネストラスープウィンナーキャベツマリネ	オレンジジュース パターロール じゃがいも ミレービスケット あまからせんべい さとう マカロニ す サラダ油 鶏がらスープの素	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	もやし たまねぎ トマト キャベツ にんじん セロリ アガー ほうれん草 きくらげ
24 (水)	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 付け合わせ 油揚げの味噌汁	食パン 米 クラッカー 天ぷら粉 いちごジャム マーメイドジャム コーンフレーク パン粉 米粉	牛乳 ホキ みそ 油あげ にぼし わかめ	キャベツたまねぎにんじんのえのき
25 (木)	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ	米 野菜ビスケット 小麦粉 ハヤシルウ さとう ウスターソース あぶら す	牛肉 まぐろ	キャベツ パイン缶 にんじん もやし トマトピューレ ケチャップ ほうれん草
26 (金)	中華丼 チャーシューサラダ フルーツ	アイスクリーム 米 あまからせんべい ウエハース 片栗粉 ごま油 さとう 中華味	牛乳 豚肉 チャーシュー	チンゲン菜 はくさい たまねぎ キャベツ もやし にんじん しょうが きくらげ
27 (土)	肉うどん 即席漬け パナナ	ドーナツあまからせんべいばりんこごますさとう米	牛肉 こんぶ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん きゅうり 青ねぎ レモン ブロッコリー
29 (月)	ごはん 魚のごま焼き 付け合わせ 大根の味噌汁	じゃがいも ばりんこ 片栗粉 さとう 白ごま あぶら みりん 米	さわら あぶらあげ みそ にぼし チーズ わかめ 牛乳	もやし たまねぎ キャベツ はくさい にんじん しいたけ たけのこ 青ねぎ きくらげ
30 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ	ミレービスケット 黄桃 さとう 中華味 ごま油 米	とうふ 豚肉 牛乳	たまねぎ キャベツ パナナ みかん缶 にんじん きくらげ しょうが パナナ
31 (水)	豚丼 酢の物 パナナ	クラッカー カルピス 塩せんべい さとう す	豚肉 とうふ	もやし たまねぎ みかん缶 にんじん とうもろこし 糸こんにゃく ごぼう きくらげ しょうが