

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日(木) | 2(金) | 3(土) |
|--|--|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| | | | | | | ごはん 豆腐入りミートローフ 付け合わせ レタススープ | ごはん カラフルオムレツ ブロッコリー わかめスープ | 冷麦 さつまいものサラダ バナナ |
| | | | | | | 麦茶 ごまトースト | 牛乳 ピーチケーキ | 麦茶 お菓子 |
| | | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) | |
| | | わかめごはん きんぴらごぼう けんちん汁 | ごはん 魚のごま焼き 付け合わせ 厚揚げの味噌汁 | ハヤシライス ピーマンマリネ フルーツ | ごはん 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 甘酢和え | ごはん 揚げ豆腐のチリソース風 にしき和え | 五目うどん ごま和え バナナ | |
| | | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | 麦茶 フルーツヨーグルト | 牛乳 サーターアンダギー | 牛乳 ホットドッグ | 麦茶 ぶどうゼリー | 麦茶 お菓子 | |
| | | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) | |
| | | 山の日 | マーボー豆腐丼 あえもの ゼリー | 豚丼 レモン酢和え フルーツ | ごはん クリームシチュー バンサンスー | ごはん 和風ポトフ 即席漬け | スパゲティナポリタン キャベツマリネ バナナ | |
| | | | 麦茶 お菓子 | 麦茶 お菓子 | 麦茶 お菓子 | 麦茶 お菓子 | 麦茶 お菓子 | |
| | | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) | |
| | | ごはん モロヘイヤと卵のスープ ツナサラダ | パン 豚肉のオニオンソース マカロニスープ | ごはん ちくわの磯辺揚げ にしき和え えのきのすまし汁 | ごはん 魚の煮つけ はりはり和え じゃがいものみそ汁 | 夏野菜カレー ナムル フルーツ | チンジャオロース丼 華風スープ バナナ | |
| | | 麦茶 プレーンクッキー | 牛乳 麩のラスク | 牛乳 フルーツポンチ | 麦茶 フライドポテト | 牛乳 プリン | 麦茶 お菓子 | |
| | | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) | |
| | | ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐のすまし汁 | ごはん 魚の香味焼き おかか和え 油揚げの味噌汁 | チャーハン チャーシューサラダ わかめスープ | パン ハンガリアンシチュー ツナサラダ | ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 付け合わせ 春雨スープ | 焼きそば 白菜スープ バナナ | |
| | | 牛乳 ショートブレッド | 麦茶 オレンジゼリー | 牛乳 ポテトもち | 麦茶 葱焼き | 牛乳 アイスとウェハース | 麦茶 お菓子 | |

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | |
|--------|------------------------------|---|-------------------------------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 味の調子を整えるもの |
| 1 (木) | ごはん 豆腐入りミートローフ 付け合わせ レタス スープ | 米 野菜ビスケット マヨネーズ さとう マーガリン 鶏がらスープの素 ごま ロールパン | 牛乳 豚ひき肉 とうふ | たまねぎ キャベツ にんじん レタス ケチャップ しめじ コーン |
| 2 (金) | ごはん カラフルオムレツ ブロッコリー わかめ スープ | 米 じゃがいも あまからせんべい 小麦粉 さとう ごま 中華風だし | 牛乳 とうふ たまご チーズ | ブロッコリー たまねぎ 黄桃缶 にんじん ピーマン ミックス コーン ケチャップ きくらげ |
| 3 (土) | 冷麦 さつまいものサラダ パナナ | さつまいも ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ す さとう サラダ油 そうめん | 牛乳 鶏肉 ハム こんぶ | たまねぎ パナナ こまつな にんじん |
| 5 (月) | わかめごはん きんぴらごぼう けんちん汁 | 米 じゃがいも ぱりんこ 小麦粉 あぶら さとう ごま ごま油 みりん | 牛乳 とうふ 鶏肉 さつまあげ にぼし わかめ | かぼちゃ ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ 青ねぎ |
| 6 (火) | ごはん 魚のごま揚げ 付け合わせ 厚揚げの味噌汁 | 米 ミレービスケット 黄桃 天ぷら粉 白ごま 米粉 | 牛乳 ヨーグルト ホキ みそ 油 あげ にぼし | キャベツ たまねぎ バイン缶 パナ ナみかん缶 にん じん なす えのきたけ 青ねぎ |
| 7 (水) | ハヤシライス ピーマンマリネ フルーツ | じゃがいも クラッカー 小麦粉 ハヤシルー さとう あぶら 白ごま す ウスターソース ロールパン | 豚肉 ハム | たまねぎ もやしキャベツ にんじん 黄ピーマン 赤 ピーマン ケチャップキャベツ |
| 8 (木) | ごはん 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 甘酢和え | 米 野菜ビスケット す さとう ごま みりん かたくり こ 中華味 カレー粉 ぶどうジュース | 生あげ 鶏肉ウインナー ちくわ | たまねぎ にんじん もやし ケチャップ きざみ昆布 にんにく もやし |
| 9 (金) | ごはん 揚げ豆腐のチリソース風 にしき和え | ぶどうジュース 米 あまからせんべい さとう 米粉 あぶら かたくりこ 中華味 | とうふ 牛乳 豚肉 | もやし たまねぎ きゅうり チンゲン菜 とうもろこし エリンギ ケチャップ 青ねぎ アガー |
| 10 (土) | 五目うどん ごま和え パナナ | うどん ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ す ごま さとう | 牛乳 鶏肉 ちくわ こんぶ | たまねぎ パナナ キャベツ にんじん だいこん もやし こ ぼう 青ねぎ |
| 13 (火) | マーボー豆腐丼 あえもの冷凍 ゼリー | 米 ドーナツ ミレービスケット ぱりんこ さとう 片 栗粉 ごま油 米 | 牛乳 豚ひき肉 みそ | にんじん キャベツ たまねぎ はくさい 青ねぎ にん にく しょうが オレシツ |
| 14 (水) | 牛丼 レモン酢和え フルーツ | ドーナツ クラッカ ーぱりんこ さとう じゃがいも | とうふ 豚肉 | もやし チンゲン菜 たまねぎ 糸こんにゃく きゅうり ごぼう にんじん レモン きゅうり |
| 15 (木) | ごはん クリームシチュー バンサンスー | じゃがいも 米 ドーナツ 野菜ビスケット ぱりんこ ホワイトルー はるさめ さとう す あぶら | 牛乳 肉 ツナ | きゅうり にんじん たまねぎ コーン きくらげ |
| 16 (金) | ごはん 和風ポトフ 即席漬け | 米 ドーナツ あまからせんべい じゃがいも ぱりんこ ごま さとう す コンソメ | 牛乳 ウインナー 豚肉 豆乳 みそ こんぶ | キャベツ だいこん はくさい にんじん きゅうり れ ん こん レモン |
| 17 (土) | スパゲティナポリタン キャベツマリネ パナナ | スパゲティ ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ あぶ らす 鶏がらスープの素 酒 さとう | 牛乳 ハム | たまねぎ パナナ キャベツ もやし トマトピューレ にん じん きゅうり ケチャップ とうもろこし ピーマン |
| 19 (月) | ごはん モロヘイヤと卵のスープ ツナサラダ | 米 ぱりんこ 小麦粉 じゃがいも バター さとう あぶら す 鶏がら スープの素 片栗粉 | 牛乳 たまご 鶏肉 とうふ まぐろ | キャベツ ほうれん草 たまねぎ もやし にんじん チ ンゲン菜 |
| 20 (火) | パン 豚肉のオニオンソース マカロニスープ | ロールパン ミレービスケット さとう バター ぶ マ カロニ あぶら ウスターソース コンソメ | 牛乳 豚肉 ハム きなこ | たまねぎ えのきたけ にんじん ケチャップ トマト ピューレ にんにく |
| 21 (水) | 夏野菜カレーナムルフルーツ | 米 クラッカー じゃがいも プリンの素 塩 せんべい カ レールー あぶら す ウスターソース さとう | 牛 乳 鶏肉 まぐろ | パナナ キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ なす ピーマン ほうれん草 ケチャップ |
| 22 (木) | ごはん 魚の煮つけ はりはり和え じゃがいものみ そ汁 | 米 じゃがいも 野菜ビスケット さとう みりん 酒 | 牛乳 さわら みそ しらす干し にぼし わかめ | たまねぎ もやし にんじん きゅうり 切干大根 青ね ぎ しょうが きざみ昆布 |
| 23 (金) | ごはん ちくわの磯辺揚げ にしき和え えのきのす まし汁 | 黄桃 あまからせんべい 小麦粉 さとう サラダ油 米 | ちくわ とうふ こんぶ わかめ あおのり | たまねぎ バイン缶 パナナ みかん缶 きゅうり ほう れん草 にんじん えのき コーン もやし |
| 24 (土) | チンジャオロース丼 華風スープ パナナ | 米 ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ 中華味 ごま油 ごま 中華風だし | 牛乳 牛肉 とうふ | もやし パナナ ピーマン ミックス たまねぎ にんじん きく らげ ピーマン |
| 26 (月) | ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐のすまし汁 | ぱりんこ 小麦粉 バター さとう 上新粉 みりん あぶ ら 米 | 牛乳 豚肉 とうふ こんぶ | たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン しょうが 青ねぎ |
| 27 (火) | ごはん 魚の香味焼き おかか和え 油揚げの味噌汁 | オレンジジュース 米 ミレービスケット あまからせ んべい さとう みりん 酒 | 牛乳 さわら あぶらあげ みそ にぼし かつおぶし わかめ | もやし たまねぎ キャベツ はくさい にんじん えの き 青ねぎ アガー しょうが |
| 28 (水) | チャーハン チャーシューサラダ わかめスープ | じゃがいも 米 片栗粉 さとう あぶら ごま油 中華味 | 牛乳 チャーシュー とうふ チーズ わかめ | たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん もやし グ リンピース とうもろこし 青ねぎ |
| 29 (木) | パンハンガリアンシチュー ツナサラダ | ロールパン じゃがいも 野菜ビスケット ハヤシルー 小麦粉 米粉 さとう す 白ごま カレー粉 | 牛乳 合びき肉 まぐろ | たまねぎ キャベツ にんじん もやし トマトピューレ グリンピース ケチャップ 青ねぎ ほうれん草 |
| 30 (金) | ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 付け合わせ 春雨スープ | アイスクリーム 米 あまからせんべい ウエハース サラダ 油 片栗粉 春雨サラダ 中華風だし さとう カレー粉 | 牛乳 鶏肉 | ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲン菜 きくら げ |
| 31 (土) | 焼きそば 白菜スープ パナナ | ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ お好みソース あぶら 中華味 | 豚肉 ちくわ | キャベツ たまねぎ はくさい もやし にんじん しめ じ |