

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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
			ひじきごはん 甘酢和え えのきのすまし汁	チキンカレー ハワイアンサラダ カットケーキ	パン ミネストラスープ ウィンナー キャベツのマリネ	ごはん 魚の香味焼き バンサンスー わかめのみそ汁	冷やしきつねぶっかけ レモン酢和え バナナ
			麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 きな粉クッキー	麦茶 ぶどうゼリー	麦茶 お菓子
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
		ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ 七夕ゼリー	ごはん 豚肉と冬瓜のごま味噌煮 はりはり和え	ごはん 干草焼き 付け合わせ 切干大根のみそ汁	ごはん ポークビーンズ にしき和え	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ 厚揚げのみそ汁	焼きそば 華風スープ バナナ
		牛乳 バナナケーキ	麦茶 りんごゼリー	麦茶 フライドポテト	牛乳 バインケーキ	麦茶 水ようかん	麦茶 お菓子
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
		鶏ごぼうピラフ 麩のすまし汁 オレンジ	ごはん 鶏と厚揚げの照り焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ	ごはん 鶏肉のねぎソース 付け合わせ 豆腐のすまし汁	ごはん 高野豆腐の卵とし おかか和え	チンジャオロース丼 わかめスープ バナナ
		牛乳 ラスク	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 プリン	牛乳 プレーンクッキー	麦茶 お菓子
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
	海の日		ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ 油揚げのみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	中華丼 チャーシューサラダ メロン	肉うどん 即席漬け バナナ
			牛乳 麩のラスク	牛乳 ジャムサンド	麦茶 青りんごゼリー	麦茶 アイスとウェハース	麦茶 お菓子
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
		ごはん 魚のごま焼き 付け合わせ 大根のみそ汁	ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ	ごはん 洋風かきたま汁 バンサンスー	豚丼 酢の物 バナナ		
		麦茶 ポテトもち	牛乳 フルーツボンチ	麦茶 ショートブレッド	牛乳 カルピスゼリー		2025/6/27 17:26

日 付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や力になるもの	腸の動きを整えるもの
1 (火)	ひじきごはん 甘酢和え えのきのすまし汁	米 ミレービスケット 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 ししいたけ しょうが
2 (水)	チキンカレー ハワイアンサラダ カットケーキ	米 じゃがいも クラッカー 小麦粉 カレールー さとう あぶら す ウスターソース サラダ油	牛乳 たまご 鶏肉 ハム	もやし たまねぎ バイン缶 キャベツ にんじん ケチャップ ほうれん草 きくらげ
3 (木)	パン ミネストラスープ ウィンナー キャベツマリネ	バターロール じゃがいも 野菜ビスケット 小麦粉 バター さとう マカロニ あぶら す サラダ油	牛乳 ウィンナー ベーコン きなこ ハム	もやし たまねぎ トマト キャベツ にんじん セロリ ほうれん草 きくらげ
4 (金)	ごはん 魚の香味焼き パンサンスー わかめのみそ汁	ぶどうジュース 米 あまからせんべい さとう はるさめ すり白ごま ごま油	牛乳 さわら ハム みそ あぶらあげ にぼし わかめ	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ アガー きくらげ しょうが
5 (土)	冷やしきつねぶっかけ レモン酢和え パナナ	うどん ドーナツ じゃがいも 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	パナナ 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
7 (月)	ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ セタゼリー	ゼリーの素 米 ばりんこ 小麦粉 バター さとう 春雨サラダ 白ごま あぶら ごま油	牛乳 豚肉	パナナ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし チンゲン菜 にんじん きくらげ
8 (火)	ごはん 豚肉と冬瓜のごま噌煮 はりはり和え	米 ミレービスケット さといも あまからせんべい さとう 白ごま あぶら す	牛乳 豚肉 みそ こんぶ	キャベツ とうがん にんじん れんこん 糸こんにゃく いんげん 切干大根 バイン缶 みかん缶 黄桃缶
9 (水)	ごはん 千草焼き 付け合わせ 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
10 (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 ノンエッグマヨネーズ 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
11 (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
12 (土)	焼きそば 華風スープ パナナ	中華麺 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	パナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ
14 (月)	鶏ごぼうピラフ 麩のすまし汁 オレンジ	米 ばりんこ 黄桃 心 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 バイン缶 パナナ みかん缶 ごぼう にんじん えのきだけ えだまめ コーン
15 (火)	ごはん 鶏と厚揚げの照り焼き ごま和え たまねぎのみそ汁	米 ミレービスケット 小麦粉 さとう す ごま あぶら サラダ油	牛乳 鶏肉 とうふ 生あげ みそ ちくわ にぼし 粉チーズ わかめ 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ねぎ
16 (水)	ごはん ピーフシチュー ツナサラダ	じゃがいも 米 クラッカー 小麦粉 ハヤシルウ さとう ウスターソース あぶら す	牛乳 牛肉 まぐろ	キャベツ バイン缶 にんじん もやし トマトピューレ ケチャップ ほうれん草
17 (木)	ごはん 鶏肉のねぎソース 付け合わせ 豆腐のすまし汁	米 野菜ビスケット プリンの素 塩せんべい サラダ油 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 とうふ こんぶ わかめ	たまねぎ ブロッコリー トマト えのき にんじん 青ねぎ
18 (金)	ごはん 高野豆腐の卵とし おかか和え	青りんごゼリーの素 米 あまからせんべい じゃがいも 小麦粉 さとう こうやとうふ バター あぶら	牛乳 たまご 鶏肉	たまねぎ もやし キャベツ はくさい にんじん こまつな ししいたけ
19 (土)	チンジャオロース丼 わかめスープ パナナ	ドーナツ 米 あまからせんべい ばりんこ 中華味 ごま ごま油 中華風だし	牛乳 牛肉 とうふ	パナナ もやし たまねぎ ピーマンミックス にんじん きくらげ わかめ
21 (月)	海の日			
22 (火)	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ 油揚げの味噌汁	食パン 米 野菜ビスケット 天ぷら粉 いちごジャム マーマレードジャム パン粉 米粉	牛乳 ホキ みそ 油あげ にぼし 粉チーズ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのき
23 (水)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁	食パン 米 クラッカー いちごジャム マーマレードジャム みりん あぶら さとう	牛乳 豚肉 とうふ みそ にぼし	たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきだけ ピーマン 青ねぎ しょうが
24 (木)	チキンカレー フレンチサラダ パナナ	米 じゃがいも ミレービスケット あまからせんべい さとう カレールー あぶら す サラダ油	牛乳 鶏肉 ハム	もやし キャベツ たまねぎ にんじん アガー ほうれん草 きくらげ
25 (金)	中華丼 チャーシューサラダ メロン	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 メロン
26 (土)	肉うどん 即席漬け パナナ	うどん ドーナツ あまからせんべい ばりんこ ごま す さとう	牛乳 牛肉 こんぶ	たまねぎ パナナ キャベツ にんじん きゅうり 青ねぎ レモン
28 (月)	ごはん 魚のごま焼き 付け合わせ 大根の味噌汁	米 じゃがいも ばりんこ 片栗粉 さとう 白ごま あぶら みりん	牛乳 さわら あぶらあげ みそ にぼし チーズ わかめ	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん えのき
29 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ	米 ミレービスケット 黄桃 さとう 中華味 ごま油 コンソメ	牛乳 とうふ 豚肉	たまねぎ キャベツ バイン缶 パナナ みかん缶 えのきだけ にんじん コーン きくらげ しょうが
30 (水)	ごはん 洋風かきたま汁 パンサンスー	米 じゃがいも クラッカー 小麦粉 バター 春雨サラダ 上新粉 さとう マヨネーズ(卵不使用) 鶏がらスープの素	牛乳 たまご 鶏肉 とうふ ツナ	こまつな たまねぎ にんじん チンゲン菜 えのきだけ キャベツ
31 (木)	豚丼 酢の物 パナナ	米 野菜ビスケット カルピス 塩せんべい さとう す	牛乳 豚肉 とうふ かんてん	パナナ 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