

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)
	ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ オニオンスープ	豚丼 甘酢和え フルーツ	パン クリームシチュー ツナサラダ	カレーピラフ 和風サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏のオニオンソース 付け合わせ キャベツスープ	冷麺 なすと厚揚げの炒め バナナ
	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ココアクッキー	麦茶 フルーツゼリーと せんべい	牛乳 ピザトースト	麦茶 お菓子
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	ごはん サンスタン チャーシューサラダ	ごはん (ふりかけ) 洋風かきたま汁 はりはり和え	ごはん 鶏肉とじゃがいものからあげ 付け合わせ わかめのみそ汁	ハヤシライス ひじきのサラダ 冷凍パン	ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ	五目うどん 和え物 バナナ
	牛乳 ショートブレッド	麦茶 葱焼き	牛乳 アイスとウェハース	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	麦茶 お菓子
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
敬老の日		ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ 大根のみそ汁	もずく丼 れんこんとハムのサラダ フルーツ	ごはん 酢鶏 チンゲン菜のスープ	ごはん ハンガリアンシチュー レモン酢和え	もやしラーメン 即席漬け バナナ
		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 プリンとせんべい	麦茶 お菓子
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	ごはん 魚のフライオーロラソース 付け合わせ 豆腐のみそ汁	秋分の日	ごはん 魚の香味焼き ごま和え 麩のすまし汁	チキンカレー バンサンスー フルーツ	ビビンバ丼 ナムル フルーツ	和風ツナスパゲッティ フレンチサラダ バナナ
	牛乳 スイートポテト		牛乳 ぶどうゼリーと せんべい	牛乳 アイスとウェハース	牛乳 ラスク	麦茶 お菓子
	29 (月)	30 (火)				
	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 ピーマンマリネ	ふわふわ丼 切干大根の煮物 バナナ				
	牛乳 ジャムサンドクラッカー	麦茶 フライドポテト				

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 魚のバーベキューソース 付け合わせ オニオンスープ	米黄桃 さとう コンソメ	さけ	たまねぎ キャベツ パナナ バイン缶 みかん缶 にんじん コーン りんご きくらげ レモン
2 火	豚丼 甘酢和え オレンジ	食パン 米 いちごジャム マーメイドジャム さとう す ごま	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん もやし 糸こんにゃく ごぼう きざみ昆布
3 水	パン クリームシチュー ツナサラダ	じゃがいも バター ロール 小麦粉 ホワイトルー さとう パター あぶら す	牛乳 鶏肉 まぐろ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれん草
4 木	カレーピラフ 和風サラダ コンソメスープ	オレンジジュース 米 あまからせんべい さとう あぶら コンソメ 鶏がらスープの素 カレー粉	牛乳 鶏肉 えび	たまねぎ もやし コーン キャベツ トマト にんじん えのきだけ バイン缶 みかん缶 黄桃缶
5 金	ごはん 鶏と厚揚げのオニオンソース ブロッコリーキャベツスープ	まんじゅう あぶら ウスターソース さとう パター 鶏がらスープの素 米	牛乳 鶏肉 生あげ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ にんじん ケチャップ トマトピューレ にんにく
6 土	冷麺 茄子と厚揚げの炒め パナナ	中華めん ドーナツ ばりんこ さとう 中華風だし ごま油	生あげ さつまあげ ハム みそ	パナナ なす もやし ビーマン にんじん きゅうり きくらげ しょうが
8 月	ごはん サンスータン チャーシューサラダ	米 小麦粉 パター さとう 上新粉 ごま油 中華味	牛乳 とうふ 豚肉 チャーシュー	もやし たまねぎ チンゲン菜 キャベツ にんじん しいたけ だけのこ 青ねぎ きくらげ
9 火	ごはん 洋風かきたま汁 はりはり和え	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう す 白ごま 鶏がらスープの素 片栗粉	たまご 鶏肉 とうふ こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 えのきだけ 切干大根 青ねぎ
10 水	ごはん 鶏肉とじゃがいものから揚げ 付け合わせ わかめのみそ汁	米 アイスクリュー じゃがいも ウエハース サラダ油 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ あぶらあげ にぼし わかめ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ
11 木	ハヤシライス ひじきのサラダ 冷凍バイン	米 じゃがいも 小麦粉 パター ハヤシルー さとう あぶら ウスターソース バインムースの素	牛乳 豚肉 ツナ	もやし たまねぎ キャベツ パナナ にんじん きゅうり コーン ケチャップ ひじき
12 金	ごはん 冷しゃぶサラダ 春雨スープ	米 黄桃 さとう 春雨サラダ 白ごま あぶら ごま油 中華風だし	牛乳 豚肉 ヨーグルト	バイン缶 パナナ みかん缶 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
13 土	五目うどん あえもの パナナ	うどん ドーナツ ばりんこ さとう	鶏肉 こんぶ	たまねぎ パナナ もやし にんじん だいこん ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン 青ねぎ
16 火	ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ 大根の味噌汁	米 ミレービスケット マカロニ さとう パン粉 わらびもち 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ (卵不使用)	牛乳 とうふ 鶏ひき肉 みそ あぶらあげ にぼし	だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ えだまめ コーン きくらげ
17 水	もずく丼 れんこんとハムのサラダ オレンジ	クラッカー 小麦粉 さとう サラダ油 す	牛乳 豚ひき肉 ハム	たまねぎ ビーマンミックス もずく もやし れんこん にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ コーン
18 木	ごはん 酢鶏 チンゲン菜のスープ	米 じゃがいも 野菜ビスケット 小麦粉 さとう パター 片栗粉 サラダ油 あぶら 中華味	牛乳 鶏肉 とうふ きなこ	たまねぎ チンゲン菜 にんじん ビーマン きくらげ
19 金	ごはん ハンガリアンシチュー レモン酢和え	じゃがいも 米 あまからせんべい プリンの素 塩せんべい ハヤシルー さとう す カレー粉	牛乳 合びき肉	たまねぎ もやし にんじん とうもろこし トマトピューレ グリンピース きくらげ ケチャップ レモン
20 土	もやしラーメン 即席漬け パナナ	中華めん ドーナツ あまからせんべい ばりんこ ごま す ごま油 さとう 中華風だし	牛乳 豚肉	パナナ キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン にんじん 青ねぎ きくらげ レモン
22 月	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ 豆腐の味噌汁	さつまいも 米 ばりんこ 天ぷら粉 さとう パン粉 マヨネーズ (卵不使用) 米粉	牛乳 ホキ とうふ みそ にぼし	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ ケチャップ 青ねぎ
24 水	ごはん 魚の香味焼き ごまあえ 駄のすまし汁	ぶどうジュース 米 野菜ビスケット さとう す ぶりみりん 白ごま 酒	牛乳 さわら こんぶ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ 青ねぎ アガー きくらげ しょうが
25 木	チキンカレー フルーツ パンサンスー	アイスクリーム ウエハース 米 じゃがいも クラッカー カレールー はるさめ さとう す あぶら あまからせんべい	牛乳 鶏肉 ハム	オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ ケチャップ
26 金	ビビンバ丼 オレンジ ナムル	米 あまからせんべい さとう マーガリン す 白ごま ごま油 ロールパン	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
27 土	和風ツナスパゲッティ フレンチサラダ パナナ	スパゲティ ドーナツ あまからせんべい ばりんこ サラダ油 す さとう 鶏がらスープの素 ごま油	牛乳 ツナ ロースハム	パナナ たまねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ エリンギ ほうれん草 きくらげ
29 月	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 ビーマンマリネ	米 ばりんこ いちごジャム クラッカー さとう す みりん くだくりご サラダ油 中華味	牛乳 生あげ 豚肉 ロースハム	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマンミックス ほうれん草 きくらげ にんにく
30 火	ふわふわ丼 切り干し大根の煮物 パナナ	ジャガイモ 米 ミレービスケット さとう ぶり あぶら サラダ油	牛乳 とうふ たまご 鶏ひき肉 さつまあげ	パナナ たまねぎ にんじん いんげん 切干大根 しいたけ