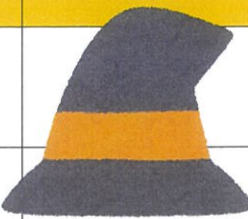
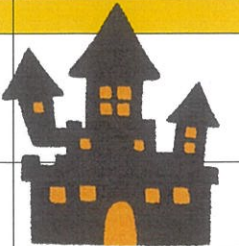


あまきこども園 献立表

※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 千草焼き 付け合わせ 油揚げの味噌汁	パン ビーフシチュー ツナサラダ ー口ゼリー	ごはん ちくわの磯部揚げ はりはり和え えのきのみそ汁	肉うどん おかか和え バナナ		
			牛乳 ジャムサンド	牛乳 レーズンクッキー	麦茶 ぶどうゼリー	麦茶 お菓子		
			6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
			ごはん 和風ポトフ 即席漬け	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ コンソメスープ	さんまごはん 麩のすまし汁 酢の物	キーマカレー ハンサンスー バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 付け合わせ 春雨スープ	和風きのこスパゲティ フレンチサラダ バナナ
			牛乳 利休白玉	麦茶 フルーツゼリー	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ココアショートブレッド	麦茶 プリン	麦茶 お菓子
			13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
			敬老の日	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ 豆腐のみそ汁	豚丼 わかめの酢の物 オレンジ	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 ビーマンマリネ	パン クリームシチュー フレンチサラダ	焼肉丼 わかめスープ バナナ
				麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 スイートポテト	牛乳 チーズトースト	牛乳 きなこクッキー	麦茶 お菓子
			20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
			ごはん 根菜のごま味噌煮 レモン酢和え	ハヤシライス れんこんとハムのサラダ オレンジ	ごはん 魚の香味焼き にしきと和え えのきのすまし汁	ごはん 洋風かきたま汁 ごま和え	カレーピラフ レタススープ バナナ	もやしラーメン チャーシューサラダ バナナ
			牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 ふかし芋	麦茶 お菓子
			27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
			中華丼 ナムル オレンジ	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ わかめのすまし汁	きのごはん れんこんのきんぴら 大根のみそ汁	ごはん (ふりかけ) サンスータン ひじきのサラダ	ごはん かぼちゃグラタン コンソメスープ	
			牛乳 ココアラスク	麦茶 りんごゼリー	麦茶 お好み焼き	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 プレーンクッキー	

日 付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血やみになるもの	みえきになるもの
1 水	ごはん 千草焼き 付け合わせ 油揚げの味噌汁	食パン 米 クラッカー いちごジャム マーメイドジャム さとう	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ みそ にぼし わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 えのき
2 木	パン ビーフシチュー ツナサラダ ロゼリー	じゃがいも バターロール 野菜ビスケット 小麦粉 ハヤシルウ さとう サラダ油 ウスターソース あぶら す	牛乳 牛肉 まぐろ	キャベツ にんじん もやし トマトビュレ レーズン ケチャップ
3 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ はりはり 和え えのきの味噌汁	ぶどうジュース 米 あまからせんべい さとう 小麦粉 サラダ油 す	牛乳 ちくわ あぶらあげ みそ にぼし こんぶ あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 切干大根 アガー
4 土	肉うどん おかか和え パナナ	うどん ドーナツ あまからせんべい ばりんこ さとう	牛乳 牛肉 かつおぶし こんぶ	たまねぎ パナナ もやし にんじん キャベツ はくさい
6 月	ごはん 和風ポトフ 即席漬け	米 白玉 じゃがいも ばりんこ さとう ごま す 白ごま	牛乳 絹豆腐 ウィンナー 豚肉 豆乳 みそ きなこ 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
7 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ コンソメスープ	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 パン粉 マヨネーズ (卵不使用) ウスターソース コンソメ	牛乳 とうふ 豚肉	たまねぎ ブロッコリー えのきたけ にんじん コーン ケチャップ
8 水	さんまごはん 麩のすまし汁 酢の物	バターロール 米 クラッカー さとう ふ す カレー粉	牛乳 さんま ウィンナー こんぶ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ
9 木	キーマカレー パナナ パンサンスー	米 じゃがいも 野菜ビスケット 小麦粉 バター カレールー さとう 上新粉 はるさめ す	牛乳 ハム 合びき肉	パナナ きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ ケチャップ
10 金	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 付け合わせ 春雨スープ	米 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 カレー粉	牛乳 鶏肉	ブロッコリー トマト たまねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ
11 土	和風きのこスパゲッティ 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 さとう 鶏ガラスープの素 ごま油	牛乳 鶏肉	パナナ キャベツ もやし えのきたけ エリンギ きゅうり
14 火	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ 豆腐の味噌汁	米 ミレービスケット 黄桃 あぶら さとう	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 とうふ 鶏ひき肉 みそ 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
15 水	豚丼 わかめの酢の物 オレンジ	さつまいも 米 クラッカー さとう バター す	牛乳 豚肉 とうふ	オレンジ もやし たまねぎにんじん とうもろこし 糸こんにゃく
16 木	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 ピーマンマリネ	米 食パン 野菜ビスケット マーガリン さとう す みりん かたくりこ サラダ油 中華味	牛乳 生あげ 豚肉 ロースハム 粉チーズ	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
17 金	パン クリームシチュー フレンチサラダ	じゃがいも バターロール あまからせんべい 小麦粉 ホワイトルー バター さとう あぶら す サラダ油	牛乳 鶏肉 ロースハム 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
18 土	焼肉丼 わかめスープ パナナ	米 ドーナツ あまからせんべい ばりんこ さとう ごまごま油 中華風だし	牛乳 豚肉 とうふ みそ	パナナ たまねぎ ピーマンミックス もやし にんじん きくらげ
20 月	ごはん 根菜のごま味噌煮 レモン酢和え	米 さといも ばりんこ 小麦粉 さとう 白ごま あぶらサラダ油 す	牛乳 豚肉 みそ 粉チーズ	もやし だいこん にんじん れんこん とうもろこし 糸こんにゃく
21 火	ハヤシライス れんこんとハムのサラダ オレンジ	米 じゃがいも ミレービスケット 黄桃 ハヤシルー さとう あぶら す ウスターソース	牛乳 豚肉 ハム	オレンジ たまねぎ バイン缶 パナナ みかん缶 もやし
22 水	ごはん 魚の香味焼き にしき 和え えのきのすまし汁	ジャガイモ 米 クラッカー さとう す みりん 酒	牛乳 さわら とうふ こんぶ わかめ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり えのき
23 木	ごはん 洋風かきたま汁 ごま和え	米 じゃがいも 野菜ビスケット 小麦粉 さとう す ごま 鶏がらスープの素 片栗粉	牛乳 たまご 鶏肉 とうふ ちくわ	キャベツ たまねぎ 黄桃缶 もやし にんじん チンゲン菜
24 金	カレーピラフ レタススープ パナナ	米 さつまいも あまからせんべい サラダ油 鶏がらスープの素 カレー粉	牛乳 鶏肉	パナナ たまねぎ にんじん レタス えだまめ コーン
25 土	もやしラーメン チャーシューサラダ パナナ	中華めん ドーナツ あまからせんべい ばりんこ ごま油 さとう 中華風だし	牛乳 豚肉 チャーシュー	もやし パナナ キャベツ たまねぎ チンゲン菜 コーン
27 月	中華丼 ナムル オレンジ	米 ばりんこ さとう マーガリン 片栗粉 ごま油 中華味 ロールパン	牛乳 豚肉 ツナ	オレンジ はくさい キャベツ たまねぎ チンゲン菜 もやし
28 火	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ わかめのすまし汁	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 天ぷら粉 さとう パン粉 米粉	牛乳 ホキ とうふ こんぶ 粉チーズ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ アガー
29 水	きのこごはん れんこんのきんぴら 大根の味噌汁	米 じゃがいも クラッカー 小麦粉 ながいも サラダ油 白ごま ごま油	牛乳 たまご鶏肉 豚肉 わかめ みそ 油あげ にぼし かつおぶし	キャベツ にんじん れんこん だいこん たまねぎ 糸こんにゃく
30 木	ごはん サンスータン ひじきのサラダ	米 あまからせんべい 小麦粉 さとう バター 中華味	牛乳 とうふ 豚肉 ツナ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ
31 金	ごはん かぼちゃグラタン コンソメスープ	米 野菜ビスケット 小麦粉 バター さとう パン粉 あぶら コンソメ	牛乳 鶏肉 とうふ 粉チーズ	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん コーン