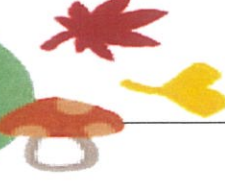
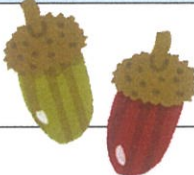
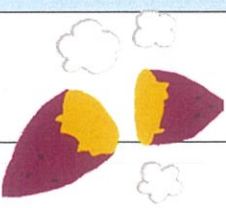


あまきこども園 献立表

##

※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 (土)
							マーボー豆腐丼 パンサンデー バナナ
							麦茶 お菓子
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
		文化の日	ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ 厚揚げの味噌汁	芋ごはん れんこんのきんぴら 五目汁	パン ポークビーンズ しらすサラダ オレンジ	ごはん ツナのオムレツ ブロッコリー コンソメスープ	五目うどん にしきとえ バナナ
			牛乳 フライドポテト	牛乳 ツナサンド	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 ジャムサンドクラッカー	麦茶 お菓子
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
		ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 和え物	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ わかめのすまし汁	パン 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 白菜スープ	ごはん 肉みそおでん おひたし オレンジ	ごはん クリームシチュー キャベツマリネ	野菜ラーメン はりはり和え バナナ
		麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ショートブレッド	麦茶 みたらし団子	牛乳 ココアゼリー	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
		ごはん 鶏と厚揚げの照り焼き 付け合わせ 春雨スープ	わかめご飯 豚汁 レモン酢和え バナナ	ごはん かきあげ 付け合わせ えのきのみそ汁	ハヤシライス シルバーサラダ ケーキ	ごはん 魚の香味焼き 即席漬け 豆腐のみそ汁	チンジャオロース丼 華風スープ バナナ
		麦茶 りんごゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 あんまん	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 お菓子
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
	勤労感謝の日	振替休日	栗ごはん きんぴらごぼう 麩のすまし汁	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	ごはん 豆腐の炒め煮 チャーシューサラダ	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ
			牛乳 プリン	牛乳 揚げパン	麦茶 大学いも	牛乳 アメリカンドッグ	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	体の調子を整えるもの
1 土	マーボー豆腐丼パンサンスーパナナ	米ドーナツあまからせんべいぱりんこはるさめさとうすこ ま油片栗粉	とうふ牛乳豚ひき肉みそ	バナナきゅうりにんじんだまねぎコーン青ねぎきくらげ
4 火	ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ 厚揚げ の味噌汁	じゃがいも 米 ミレービスケットサラダ油 さとう	牛乳 さけ 生あげ みそ にぼし	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ りんご 青ねぎ し モン
5 水	芋ごはん れんこんのきんぴら 五目汁	米 クラッカー じゃがいも さつまいも マヨネーズ（卵不使 用） 白ごま ごま油 ロールパン	牛乳 とうふ 豚肉 ツナ にぼし	かぼちゃ キャベツ にんじん れんこん 糸こんにゃく ごぼう 青ねぎ わかめ
6 木	パン ポークビーンズ しらすサラダ オレンジ	じゃがいも ロールパン 米 野菜ビスケット あぶら さとう サラダ油 コンソメ	しらすサラダ オレンジごはん ツナのオムレツ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり チンゲン菜 ケチャップ コーン トマトピューレ オレンジ
7 金	ごはん ツナのオムレツ ブロッコリー コンソメスー プ	米 じゃがいも あまからせんべい いちごジャム クラッカー コンソメ	牛乳 とうふ たまご ツナ チーズ	たまねぎ ブロッコリー えのきだけ にんじん コーン ケ チャップ きくらげ
8 土	五目うどんにしきわえ バナナ	うどん ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ さとう	牛乳 鶏肉 こんぶ	たまねぎ バナナ もやし だいこん ごぼう きゅうり チンゲ ン菜 とうもろこし にんじん 青ねぎ
10 月	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 あえもの	米 ぱりんこ 黄桃 さとう 片栗粉 中華風だし カレー粉	牛乳 ヨーグルト 生あげ 豚肉	もやし キャベツ バイン缶 バナナ みかん缶 にんじん きゅ うり きくらげ コーン たまねぎ
11 火	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ わかめ のすまし汁	米 ミレービスケット 小麦粉 バター 天ぷら粉 上新粉 さと う パン粉 マヨネーズ（卵不使用） 米粉	牛乳 ホキ とうふ こんぶ わかめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ケチャップ 青ねぎ
12 水	パン 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 白菜スープ	バターロール クラッカー 白玉 パン粉 マヨネーズ（卵不使 用） ウスターソース さとう 中華味 片栗粉	牛乳 とうふ 豚肉 絹豆腐	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ケチャップ しめ じ
13 木	ごはん 肉みそおでん おひたし オレンジ	米 野菜ビスケット さといも さとう あぶら	牛乳 生あげ 鶏肉 ちくわ みそ こんぶ	オレンジ もやし だいこん にんじん ほうれん草 コーン ア ガー
14 金	ごはん クリームシチュー キャベツマリネ	じゃがいも 米 ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ ホワイト トルー サラダ油 さとう	牛乳 鶏肉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ
15 土	野菜ラーメン はりはりわえ バナナ	中華麺 ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ ごま油 中華風 だし さとう	牛乳 豚肉 しらす干し	バナナ もやし たまねぎ キャベツ コーン にんじん 切干大 根 青ねぎ きくらげ しょうが
17 月	ごはん 鶏と厚揚げのの照り焼き 付け合わせ 春雨 スープ	鶏と厚揚げのの照り焼き 付け合わせ 春雨スープわかめごは ん	付け合わせ 春雨スープわかめごはん 豚汁	春雨スープわかめごはん 豚汁 レモン酢わえ
18 火	わかめごはん 豚汁 レモン酢わえ バナナ	米 さつまいも ミレービスケット 小麦粉 さとう サラダ油 す	牛乳 豚肉 みそ あぶらあげ にぼし	バナナ もやし たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし き くらげ わかめ レモン 青ねぎ
19 水	ごはん かきあげ 付け合わせ えのきの味噌汁	まんじゅう 米 クラッカー さつまいも 小麦粉 サラダ油	牛乳 あぶらあげ ロースハム みそ にぼし	たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ ごぼう わかめ
20 木	ハヤシライス シルバーサラダ ロールケーキ（イチ オシ	米 じゃがいも 黄桃 野菜ビスケット ハヤシルー さとう マ ヨネーズ（卵不使用） はるさめ あぶら ウスターソース	牛乳 たまご 豚肉 ツナ	たまねぎ バイン缶 バナナ みかん缶 きゅうり にんじん コーン ケチャップ
21 金	ごはん 魚の香味焼き 即席漬け 豆腐の味噌汁	サンドイッチ用パン 米 あまからせんべい いちごジャム ブ ルーベリージャム さとう ごま す みりん 酒	牛乳 さわら とうふ みそ にぼし	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん 青ねぎ えのきだけ しょうが レモン
22 土	チンジャオロース丼 華風スープ バナナ	米 ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ 春雨サラダ 中華 風だし ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 とうふ	バナナ たまねぎ ビーマンミックス もやし にんじん きくら げ
25 火	栗ごはん きんぴらごぼう 麩のすまし汁	米 じゃがいも ミレービスケット さつまいも プリンの素 塩 せんべい ごま ふ 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 こんぶ	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく にんじん えのきだけ くり 青ねぎ
26 水	ごはん 鶏肉とじゃがいのから揚げ 付け合わせ わか めのみそ汁	米 バターロール じゃがいも クラッカー サラダ油 片栗粉 さとう あぶら	牛乳 鶏肉 みそ あぶらあげ きなこ 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
27 木	ごはん 豆腐の炒め煮 チャーシューサラダ	さつまいも 米 野菜ビスケット さとう サラダ油 ごま油 白 ごま 中華味	牛乳 とうふ 豚肉 チャーシュー	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 もやし にんじん しいたけ しょうが
28 金	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ	米 あまからせんべい ホットケーキミックス サラダ油 さと う 白ごま ごま油 中華味	牛乳 牛肉 ウインナー とうふ みそ わかめ	バナナ もやし チンゲン菜 たまねぎ にんじん 青ねぎ しょ うが
29 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ	スパゲティ ドーナツ あまからせんべい ぱりんこ サラダ油 あぶら 鶏ガラスープの素 酒 さとう	牛乳 ハム	たまねぎ バナナ 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 ビーマン