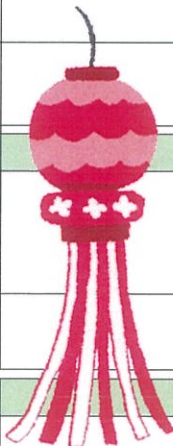


あまきこども園 献立表

※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)					
		ひじきごはん 甘酢和え ごまスープ		ごはん 干草焼き 付け合わせ 切り干し大根のみそ汁		パン ミネストラスープ キャベツのマリネ ウインナー		冷やしきつねぶっかけ レモン酢和え バナナ					
		牛乳 ラスク		麦茶 青りんごゼリー		牛乳 ピーチケーキ		麦茶 お菓子					
		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
		ごはん 魚のチーズ風味天ぷら ごま和え 油揚げのみそ汁		豚寿司 麩のすまし汁 すいか		ごはん タンドリーチキン 付け合わせ レタススープ		ごはん 豚肉と冬瓜のごま味噌煮 おかか和え		中華丼 チャーシューサラダ フルーツ		焼きそば 華風スープ バナナ	
		牛乳 麩のラスク (きなこ)		麦茶 七タゼリー		牛乳 ココアクッキー		牛乳 ジャムサンド		麦茶 水ようかん		麦茶 お菓子	
		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
		鶏ごぼうピラフ 春雨スープ フルーツ		ごはん 鶏のねぎソース 付け合わせ 豆腐のすまし汁		ごはん ボークビーンズ ハワイアンサラダ ーロゼリー		ごはん 魚の香味焼き はりはり和え わかめのみそ汁		ごはん 冷しゃぶサラダ 厚揚げのみそ汁		チンジャオロース丼 わかめスープ バナナ	
		麦茶 お好み焼き		牛乳 プリン		牛乳 フライドポテト		牛乳 ショートブレッド		麦茶 大学いも		麦茶 お菓子	
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
		海の日		ごはん 鶏とじゃがいものから揚げ 付け合わせ たまねぎのみそ汁		ごはん (こんぶ) 洋風かきたま汁 パンサンスー		ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ 大根のみそ汁		夏野菜カレー ピーマンマリネ フルーツ		みそラーメン 酢の物 バナナ	
				牛乳 アイスとウェハース		牛乳 揚げパン (ココア)		牛乳 ハムチーズ蒸しパン		麦茶 オレンジゼリー		麦茶 お菓子	
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)			
		もずく丼 れんこんとハムのサラダ フルーツ		ごはん 高野豆腐の卵とじ にしき和え		ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐のみそ汁		パン ビーフシチュー ツナサラダ		ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ			
		麦茶 こまだれ団子		牛乳 コーンマヨトースト		牛乳 ロッククッキー		麦茶 フルーツポンチ		牛乳 さつまいも蒸しパン			

日 付	献立名	材料名		
		熱ゆ力になるもの	肉や魚になるもの	野菜や果物になるもの
1 水	ひじきごはん 甘酢和え ごまスープ	米 ロールパン クラッカー さとう バター 白ごま す 鶏がらスープの素	牛乳 とうふ 鶏肉 豚肉 みそ あぶらあげ ハム ひじき	もやし にんじん だいこん はくさい とうもろこし れんこん きくらげ いんげん しいたけ しょうが
2 木	ごはん 千草焼き 付け合わせ 切干大根の味噌汁	米 りんごジュース 野菜ビスケット あまからせんべい さとう	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ みそ たまご ふりかけ 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 アガー
3 金	パン ミネストラスープ キャベツマリネ ウィンナー	バターロール じゃがいも あまからせんべい 小麦粉 さとう マカロニ サラダ 油 マーガリン 鶏がらスープの素	牛乳 ウィンナー ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし トマト にんじん きゅうり 黄桃 缶セロリ
4 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 あまからせんべい ばりんこ さとう	牛乳 あぶらあげ こんぶ	たまねぎ パナナ もやし にんじん コーン きくらげ 青ねぎ しももん
6 月	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら ごま和え 油揚げの味噌汁	米 ばりんこ 天ぷら粉 さとう バター ふ 米粉 す ごま	牛乳 ホキ みそ 油あげ ちくわ にぼし 粉チーズ	もやし たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ
7 火	豚寿司 麩のすまし汁 フルーツ	米 カルピス 塩せんべい さとう サラダ油 ふ 白ごま 野菜ビスケット	牛乳 豚肉 かんてん こんぶ	すいか たまねぎ みかん缶 にんじん えのきたけ きぬさや 青ねぎ コーン
8 水	ごはん タンドリーチキン 付け合わせ レタススープ	米 クラッカー 小麦粉 さとう バター 鶏がらスープの素 カレー粉	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー にんじん レタス しめじ にんにく
9 木	ごはん 豚肉と冬瓜のごま噌煮 おかか和え	食パン 米 さといも 野菜ビスケット いちごジャム マーマレードジャム さとう 白ごま あぶら	牛乳 豚肉 みそ かつおぶし	もやし とうがん にんじん キャベツ れんこん 糸こんにゃく ほうれん草 いんげん
10 金	中華丼 チャーシューサラダ パナナ	米 あまからせんべい あんこ ばりんこ さとう 片栗粉 ごま油 中華味	牛乳 豚肉 チャーシュー	チンゲン菜 パナナ キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しょうが アガー きくらげ
11 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
13 月	鶏ごぼうピラフ 春雨スープ オレンジ	米 ばりんこ お好み焼き粉 春雨サラダ さとう サラダ油 中華風だし	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	オレンジ キャベツ たまねぎ ごぼう チンゲン菜 にんじん コーン グリンピース きくらげ
14 火	ごはん 鶏肉のねぎソース 付け合わせ 豆腐のすまし汁	米 さつまいも プリンの素 サラダ油 米粉 さとう 野菜ビスケット	牛乳 鶏肉 とうふ こんぶ	たまねぎ ブロッコリー にんじん 青ねぎ えのきたけ
15 水	ごはん ポークビーンズ ハワイアンサラダ ーロゼリー	じゃがいも 青りんごゼリーの素 米 クラッカー サラダ油 さとう コンソメ す	牛乳 豚肉 だいず ハム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ケチャップ トマト ビューレ バイン缶 ほうれん草 きくらげ
16 木	ごはん 魚の香味焼き はりはり和え わかめのみそ汁	米 野菜ビスケット 小麦粉 バター さとう 米粉 す	牛乳 さわら みそ あぶらあげ にぼし こんぶ わかめ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ 切干大根 しょうが
17 金	ごはん 冷しゃぶサラダ 厚揚げの味噌汁	さつまいも 米 あまからせんべい さとう サラダ油 白ごま あぶら ごま油	牛乳 豚肉 生あげ みそ にぼし	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ 青ねぎ
18 土	チンジャオロース丼 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 中華風だし ごま ごま油	牛乳 牛肉 とうふ	パナナ たまねぎ ビーマンミックス もやし にんじん きくらげ わかめ
21 火	ごはん 鶏肉とじゃがいものから揚げ 付け合わせ たまねぎのみそ汁	米 アイスクリーム じゃがいも ウエハース サラダ油 米粉 野菜ビスケット	牛乳 鶏肉 とうふ みそ にぼし	ブロッコリー たまねぎ にんじん わかめ
22 水	ごはん 洋風かきたま汁 パンサンスー	米 ロールパン じゃがいも クラッカー 春雨サラダ さとう サラダ油 ごま油 鶏がらスープの素 片栗粉	牛乳 たまご 鶏肉 ツナ とうふ こんぶ	きゅうり たまねぎ にんじん コーン チンゲン菜 えのきたけ きくらげ
23 木	ごはん 魚のバーベキューソース 付け合わせ 大根の味噌汁	米 野菜ビスケット 小麦粉 さとう サラダ油	牛乳 さけ みそ チーズ ハム あぶらあげ にぼし	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん りんご レモン 青ねぎ
24 金	夏野菜カレー ビーマンマリネ パナナ	米 あまからせんべい オレンジゼリーの素 じゃがいも カレールー あぶら す ウスターソース さとう	牛乳 鶏肉 ハム	パナナ もやし ビーマンミックス たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす ビーマン ケチャップ
25 土	みそラーメン 酢の物 パナナ	中華麺 ドーナツ あまからせんべい ばりんこ ごま油 白ごま 中華風だし さとう	牛乳 豚肉 みそ	パナナ キャベツ たまねぎ もやし コーン にんじん きゅうり 青ねぎ きくらげ しょうが
27 月	もずく丼 れんこんとハムのサラダ オレンジ	ばりんこ 白玉粉 さとう 白ごま す 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 絹豆腐 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
28 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ にしき和え	米 じゃがいも こうやどうふ マヨネーズ（卵不使用） さとう 食パン 野菜ビスケット	牛乳 たまご 鶏肉	たまねぎ もやし きゅうり コーン ほうれん草 にんじん こまつな しいたけ
29 水	ごはん 豚肉の甘辛炒め 豆腐の味噌汁	米 クラッカー 小麦粉 さとう コーンフレーク マーガリン サラダ油	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 えのきたけ ビーマン 青ねぎ しょうが
30 木	パン ピーフシチュー ツナサラダ	じゃがいも バターロール 黄桃 野菜ビスケット ハヤシルウさ とう あぶら す	牛乳 牛肉 まぐろ	キャベツ たまねぎ パナナ バイン缶 みかん缶 もやし にんじん
31 金	ごはん 豆腐チャンプルー コンソメスープ	米 あまからせんべい 小麦粉 さつまいも 春雨サラダ さとう あぶら 中華味 ごま油 鶏がらスープの素	牛乳 とうふ 豚肉	たまねぎ もやし にんじん キャベツ えのきたけ きくらげ しょうが コーン