献立表（3歳未満児）

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 木	ごはん	豚肉のソース炒め ゆかりあえ わかめのすまし汁	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉、豆腐、ちくわ、おから、あずき、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、もやし、ピーマン	朝）牛乳 ＊おからもち
2 金	ごはん	カレー風味焼き じゃがいものソテー コンソメスープ	米、じゃがいも、せんべい、砂糖、油、片栗粉、カレー粉	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、いんげん	朝）牛乳 せんべい
3 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ビスケット、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
5 月	●ごはん	ブラウンシチュー さっぱりサラダ ミニゼリー	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、米粉、ハヤシルウ、ゼリー	豚肉、鶏ささみフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ホールトマト、黄ピーマン、レモン果汁	朝）野菜ジュース ＊さつまいもスティック 牛乳
6 火	ごはん	ツナ入り玉子焼き 彩きんぴら 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、油	卵、ヨーグルト、ツナ油漬、ちくわ、みそ、牛乳	大根、人参、バナナ、みかん、パインアップル、玉ねぎ、れんこん、ほうれん草、ピーマン、ねぎ	朝）牛乳 ＊フルーツヨーグルト
7 水	ごはん	魚の西京焼き 昆布和え 豆腐のすまし汁	米、ホットケーキミックス、大豆バター、砂糖	豆腐、豆乳、白みそ、さわら、カットわかめ、牛乳、塩こんぶ	もやし、人参、小松菜、しめじ、干しぶどう	朝）ヨーグルト ＊マフィン 牛乳
8 木	スパゲティ	きのこミートスパゲティ チキンナゲット いんげんマヨ和え	スパゲティ、米、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、さけフレーク、チキンナゲット、牛乳	玉ねぎ、いんげん、ホールトマト、人参、コーン、しめじ、えのき茸、ピーマン	朝）牛乳 ＊鮭おにぎり
9 金	ごはん	鶏肉の甘酢あん しゅうまい 中華スープ	米、油、砂糖、片栗粉、せんべい（あられ）	鶏もも肉、野菜しゅうまい、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、もやし、コーン	朝）牛乳 せんべい（あられ）
10 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、クラッカー、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー クラッカー 野菜ジュース
13 火	ごはん	厚揚げの中華煮 きゅうりの酢の物 果物	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豆乳、鶏ささみフレーク、牛乳、肉団子	玉ねぎ、みかん、もやし、チンゲン菜、きゅうり、人参、干ししいたけ、しょうが	朝）牛乳 ＊さつまいも蒸しパン
14 水	ごはん	魚のムニエル コーンソテー ミネストローネ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、油、クラッカー、大豆バター、ジャム	ウインナー、かれい、牛乳	コーン、人参、玉ねぎ、いんげん、ホールトマト	朝）野菜ジュース ＊クラッカーサンド 牛乳
15 木	ごはん	鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 五目みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	鶏もも肉、クリームチーズ、生クリーム、みそ、牛乳	かぼちゃ、大根、人参、しめじ、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	朝）牛乳 ＊チーズケーキ風マフィン
16 金	ごはん	鶏すき ちくわの磯部揚げ ほうれん草のお浸し	米、糸こんにゃく、油、小麦粉、砂糖、せんべい、ごま、おつゆ麸	鶏もも肉、ちくわ、厚揚げ、牛乳、あおのり	玉ねぎ、もやし、白菜、ほうれん草、人参	朝）牛乳 せんべい
17 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、せんべい、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
19 月	●ごはん	ガパオライス風 ゆでブロッコリー 春雨スープ	米、砂糖、油、片栗粉、春雨、卵抜きマヨネーズ、米粉	豚ひき肉、豆乳、卵、きな粉、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、人参、えのき茸、赤ピーマン、ピーマン	朝）野菜ジュース ＊きな粉クッキー 牛乳
20 火	パン	ジャム チキンビーンズ キャベツのサラダ	じゃがいも、砂糖、油、食パン、カップケーキ、ジャム	鶏もも肉、水煮大豆、牛乳、ハム	玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト、人参、コーン	朝）ヨーグルト カップケーキ 牛乳
21 水	ごはん	白身魚のもみじ焼き 卵の花 大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、卵抜きマヨネーズ、油	おから、ちくわ、みそ、油揚げ、ホキ、カットわかめ、牛乳	人参、大根、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、干ししいたけ	朝）牛乳 ＊かぼちゃのおやき
22 木	ラーメン	野菜たっぷりラーメン 中華和え 野菜蒸しパン	中華めん、米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	豚肉、豆乳、かまぼこ、カットわかめ、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、ねぎ	朝）牛乳 ＊おにぎり
23 金	●ごはん	きのこカレー コールスローサラダ ゼリー	米、ゼリー、じゃがいも、カレールウ、卵抜きマヨネーズ、油、せんべい	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、エリンギ	朝）牛乳 ソフトせんべい
24 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ポテト菓子、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー ポテト菓子 野菜ジュース
26 月	ごはん	豚肉と野菜の鉄火煮 磯あえ	米、糸こんにゃく、砂糖、油、食パン、いちごジャム	豚肉、赤みそ、牛乳、しそひじき	もやし、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、ねぎ	朝）野菜ジュース ＊いちごジャムサンド 牛乳
27 火	ごはん	きのこハンバーグ 人参の甘煮 コンソメスープ	米、砂糖、米粉、油、ゼリー	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、いんげん、しめじ、コーン、えのき茸	朝）牛乳 ゼリー
28 水	ごはん	魚のしょうが焼き キャベツと油揚げのお浸し じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油	油揚げ、豆乳、ウインナー、みそ、赤魚、かつお節、カットわかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、しょうが	朝）牛乳 ＊アメリカンドック風
29 木	ごはん	かぼちゃひき肉フライ 大根とツナのサラダ 麸のすまし汁	米、油、大豆バター、卵抜きマヨネーズ、グラニュー糖、おつゆ麸、食パン	豆腐、ツナ油漬、牛乳、かぼちゃひき肉フライ	大根、人参、ほうれん草	朝）ヨーグルト ＊ラスク 牛乳
30 金	●ごはん	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのスープ	米、油、片栗粉、パンプキンパフ、砂糖、マーマレード	豆乳、鶏もも肉、ベーコン、乳酸菌飲料、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、ピーマン	朝）牛乳 米菓子 乳酸菌飲料
31 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、せんべい、ジャム	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース

※●印の日にはスプーンが必要です。　※＊印がついているおやつは園で手作りしています。

献立表（3歳以上児）

午　後　お　や　つ				
			1日（木）	2日（金）
			＊おからもち	せんべい
5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
＊さつまいも スティック	＊フルーツ ヨーグルト	＊マフィン	＊鮭おにぎり	あられ
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
スポーツの日	＊さつまいも 蒸しパン	＊クラッカー サンド	＊チーズケーキ風 マフィン	せんべい
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
＊きな粉クッキー	ロールケーキ （いちご）	＊かぼちゃのおやき	＊塩おにぎり	せんべい
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
＊いちごジャム サンド	やさいゼリー	＊アメリカン ドッグ風	＊ラスク	米菓子 乳酸菌飲料