

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月	●ごはん	三色丼 鶏ささみスープ ミニゼリー	米、クラッカー、ゼリー	卵、鯛そぼろ、鶏ささみフレーク、牛乳	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、しめじ、ねぎ	朝）野菜ジュース クラッカー 牛乳
2火	ごはん	魚のムニエル 粉ふき芋（青のり） ミネストローネ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マカロニ、米粉パウダー	豆腐、ウインナー、ホキ、牛乳、あおのり	玉ねぎ、ホールトマト、人参	朝）牛乳 ＊トースト 牛乳
3水	食パン	メンチカツ キャベツのカレー炒め オニオンスープ	米、油、食パン	牛乳、メンチカツ、カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ、コーン、人参、エリンギ、いんげん	朝）牛乳 ＊おにぎり
4木	うどん	きつねうどん おさかなナゲット チンゲン菜の昆布和え	ゆでうどん、砂糖、大豆バター、食パン	油揚げ、きな粉、おさかなナゲット、牛乳、塩こんぶ	玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参	朝）牛乳 ＊きなこトースト
5金	ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜の和えもの すまし汁	米、油、砂糖、せんべい	豚肉、豆腐、ちくわ、カットわかめ、牛乳、乳酸菌飲料	玉ねぎ、もやし、小松菜、コーン、人参、しょうが	朝）牛乳 せんべい 乳酸菌飲料
6土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
8月	ごはん	筑前煮 キャベツのレモン和え	米、さといも、油、糸こんにゃく、コーンフレーク、砂糖	鶏もも肉、鶏ささみフレーク、牛乳	キャベツ、人参、いんげん、ごぼう、干しいたけ、レモン果汁	朝）牛乳 ＊コーンフレーク
9火	ごはん	夏野菜オムレツ ラタトゥイユ 野菜スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、米粉パウダー	卵、鶏もも肉、豆乳、ウインナー、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、なす、人参、赤ピーマン、ピーマン、コーン	朝）ヨーグルト ＊どうもろこし蒸しパン 牛乳
10水	ごはん	白身魚の磯部揚げ キャベツの和え物 豆腐と小松菜のすまし汁	米、片栗粉、米粉、油、砂糖	ヨーグルト、豆腐、メルルーサ、牛乳、あおのり	キャベツ、バナナ、もも、みかん、人参、小松菜、しめじ、きゅうり	朝）牛乳 ＊フルーツヨーグルト
11木	ごはん	鶏肉の甘煮 厚揚げの炒め物 里芋のみそ汁	米、さといも、小麦粉、砂糖、大豆バター、油	鶏もも肉、厚揚げ、卵、みそ、牛乳	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、ごぼう、コーン、しょうが	朝）牛乳 ＊人参マドレーヌ
12金	ごはん	豚肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ 野菜の豆乳スープ	米、スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、せんべい、油、米粉、砂糖	豚肉、豆乳、牛乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、クリームコーン、キャベツ	朝）牛乳 せんべい 牛乳
13土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー ソフトせんべい 野菜ジュース
15月	●ごはん	ビビンバ わかめスープ ミニデザート	じゃがいも、米、片栗粉、大豆バター、砂糖、油、ゼリー	鶏ひき肉、鶏もも肉、カットわかめ、牛乳、あおのり	人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、干しいたけ、しょうが	朝）牛乳 ＊手もち
16火	ごはん	鶏肉の照り焼き じゃがいもきんぴら 切り干し大根のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、いちごジャム	鶏もも肉、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん	朝）野菜ジュース ＊いちごのスコーン 牛乳
17水	ごはん	白身魚のみそ焼き ひじきの和え物 豆腐すまし汁	米、砂糖、タルト	豆腐、ハム、白みそ、ホキ、カットわかめ、牛乳、ひじき	人参、えのき茸、きゅうり	朝）牛乳 タルト
18木	スパゲティ	ツナの和風スパゲティ チキンナゲット ブロッコリーサラダ	スパゲティ、五目ごはん、卵抜きマヨネーズ、大豆バター	ツナ油漬、チキンナゲット、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、コーン、小松菜、しめじ、赤ピーマン	朝）牛乳 ＊おにぎり
19金	ごはん	肉豆腐 焼きかぼちゃ ゆかりあえ	米、糸こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、ゼリー	豆腐、豚肉、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、人参、きゅうり、ねぎ、しめじ、しょうが	朝）牛乳 やさいゼリー
20土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
22月	ごはん	豚じゃが煮 いんげんのおかか和え すまし汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	豚肉、豆腐、かまぼこ、ツナ油漬、かつお節、牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、しめじ、グリーンピース、ねぎ	朝）牛乳 ＊ちぢみ
23火	ごはん	ヘルシーミートローフ にんじんのソテー トマトスープ	米、じゃがいも、片栗粉、卵抜きマヨネーズ、油、食パン	ツナ油漬、豚ひき肉、牛ひき肉、しぼり豆腐、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ミックスベジタブル、コーン、きゅうり、ピーマン	朝）牛乳 ＊ツナサンド
24水	ごはん	白身魚の味からめ 煮豆 玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	水煮大豆、油揚げ、みそ、メルルーサ、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、えのき茸、いんげん、バナナ、しょうが、干しいたけ	朝）牛乳 ＊バナナ 牛乳
25木	●ごはん	チキンカレー ごぼうサラダ 果物	米、じゃがいも、カレールウ、大豆バター、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油、米粉パウダー	鶏もも肉、豆乳、おから、ハム、牛乳	玉ねぎ、みかん、人参、ごぼう、きゅうり、コーン	朝）ヨーグルト ＊おからマフィン 牛乳
26金	ごはん	麻婆豆腐 しゅうまい 中華サラダ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、まんじゅう	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ボークしゅうまい、牛乳	玉ねぎ、もやし、なす、チンゲン菜、人参、コーン、ねぎ、しょうが	朝）牛乳 ミルクまんじゅう
27土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
29月	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとかまぼこの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米こうじ、砂糖、せんべい	鶏もも肉、かまぼこ、みそ、カットわかめ、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、人参、しめじ	朝）牛乳 ソフトせんべい
30火	ごはん	厚揚げのそぼろあん ちくわの磯部焼き 小松菜とコーンの和え物	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、ちくわ、鶏ひき肉、あおのり	小松菜、玉ねぎ、バナナ、人参、コーン、えのき茸、レモン果汁	朝）野菜ジュース ＊米粉のバナナパン

※●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（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
クラッカー	*ドーナツ	*おにぎり	*きなこトースト	せんべい 乳酸菌飲料
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
*コーンフレーク クッキー	*とうもろこし 蒸しパン	*フルーツ ヨーグルト	*人参マドレーヌ	せんべい
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
*芋もち	*いちごの スコーン	カットケーキ	*おにぎり	ゼリー
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
*ちぢみ	*ツナサンド	*バナナ	*おからマフィン	水無月
29日（月）	30日（火）			
せんべい	*米粉の バナナパン			