

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火	ごはん	鶏の照焼き 野菜のグラッセ コンソメスープ	米、砂糖、大豆バター、ゼリー	鶏もも肉、ウインナー、牛乳	人参、玉ねぎ、コーン、いんげん、しめじ	朝）牛乳 ＊みかんゼリー
2水	ごはん	魚のこうじ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	米、塩こうじ、砂糖、野菜チップス	みそ、ホキ、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、人参、いんげん、ねぎ	朝）野菜ジュース 野菜チップス（たまねぎ・ごぼう） 牛乳
3木	ごはん	八宝菜 しゅうまい パンサンスー	米、油、春雨、ホットケーキミックス、黒砂糖、片栗粉、砂糖	豚肉、豆乳、しゅうまい、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、きゅうり、エリンギ、干しいたけ	朝）ヨーグルト ＊黒糖蒸しパン 牛乳
4金	ごはん	なすと鶏肉のなべしぎ ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	米、砂糖、油、たいやき	鶏もも肉、豆腐、鶏ささみフレーク、かまぼこ、みそ、牛乳	なす、ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき茸、ピーマン、ねぎ	朝）牛乳 だいやき 牛乳
5土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、パイ菓子	牛乳、チーズ		ゼリー パイ菓子 野菜ジュース
7月	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 しそひじき和え ミニデザート	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ゼリー	厚揚げ、鶏もも肉、きな粉、しそひじき、牛乳	もやし、人参、いんげん、きゅうり、干しいたけ	朝）野菜ジュース ＊マカロニきな粉 牛乳
8火	スパゲティ	ベーコンときのこのスパゲティ チキンナゲット ブロッコリーサラダ	スパゲティ、米、卵抜きマヨネーズ、大豆バター	ベーコン、チキンナゲット、わかめ、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、コーン、小松菜、えのき茸、人参、干しいたけ	朝）牛乳 ＊おにぎり
9水	ごはん	魚の竜田揚げ ゆかり和え 田舎汁	米、さつまいも、油、糸こんにゃく、米粉、ホットケーキミックス、砂糖	豆腐、豆乳、鶏ささみフレーク、みそ、油揚げ、メルルーサ、牛乳	人参、きゅうり、ねぎ、しょうが	朝）ヨーグルト ＊おにまんしゅう 牛乳
10木	ごはん	チンジャオロース 春雨スープ バナナ	米、コーンフレーク、油、春雨、砂糖、片栗粉	豚肉、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、しょうが、干しいたけ、バナナ	朝）牛乳 コーンフレーク
11金	ごはん	干草焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米、せんべい、砂糖、油、ごま	卵、豆腐、油揚げ、みそ、乳酸菌飲料、カットわかめ、ひじき、牛乳	ごぼう、人参、いんげん、玉ねぎ	朝）牛乳 せんべい 乳酸菌飲料
12土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、スナック菓子	牛乳、チーズ		ゼリー スナック菓子 野菜ジュース
14月	ごはん	鶏肉のボン酢炒め 焼き厚揚げ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	鶏もも肉、厚揚げ、豆乳、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、バナナ、ねぎ、しょうが、干しいたけ	朝）牛乳 ＊バナナケーキ 牛乳
15火	ごはん	マーボー豆腐 わかめの中華和え ミニデザート	米、米粉、大豆バター、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、ゼリー	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、コーン、ねぎ、干しいたけ、しょうが	朝）ヨーグルト ＊米粉サブレ 牛乳
16水	ごはん	魚の蒲焼き 人参とピーマンの和え物 とうがんのみそ汁	米、砂糖、油、米粉、食パン、マーマレード	ツナ油漬、みそ、油揚げ、クリームチーズ、ホキ、牛乳	人参、とうがん、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが	朝）牛乳 ＊クリームチーズサンド
17木	●ごはん	カレー 肉団子 さっぱりサラダ	米、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ、タルト	豚肉、肉団子、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、しめじ	朝）野菜ジュース タルト 牛乳
18金	パン	鶏肉のコーン焼き 添え野菜 トマトスープ	卵抜きマヨネーズ、油、食パン、米粉、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、クリームコーン、ホールトマト、コーン	朝）牛乳 ヨーグルト
19土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、ビスケット	牛乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
24木	うどん	肉うどん ウインナー ブロッコリーのおかか和え	ゆでうどん、砂糖、マフィン	牛肉、かまぼこ、ウインナー、かつお節、牛乳	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ねぎ	朝）野菜ジュース マフィン 牛乳
25金	ごはん	うさぎ型ハンバーグ きゅうりの酢の物 いもの子汁	米、さといも、砂糖、油、ゼリー	ハンバーグ、鶏もも肉、ちくわ、カットわかめ	きゅうり、人参、ねぎ、ごぼう	朝）牛乳 お月見デザート
26土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、きなこ菓子	牛乳、チーズ		ゼリー きなこ菓子 野菜ジュース
28月	ごはん	筑前煮 小松菜のお浸し 鮭ふりかけ	米、さといも、糸こんにゃく、油、砂糖、パウムクーヘン、ごま	鶏もも肉、さけフレーク、油揚げ、かつお節、牛乳	小松菜、大根、人参、コーン、いんげん、ごぼう、干しいたけ	朝）野菜ジュース パウムクーヘン 牛乳
29火	ごはん	メンチカツ キャベツの甘酢あえ みそ汁	米、油、ごま油、砂糖、ゼリー	メンチカツ、みそ、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、もも、みかん、バナナ、キャベツ、人参、チンゲン菜、ねぎ	朝）牛乳 ＊フルーツボンチ
30水	ごはん	魚のみそマヨ焼き キャベツサラダ 野菜コンソスープ	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、ホットケーキミックス、いちごジャム	豆乳、ツナ油漬、みそ、ホキ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン、人参、ねぎ	朝）ヨーグルト ＊いちご蒸しパン 牛乳

※●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（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	みかんゼリー	野菜チップス	*黒糖蒸しパン	たいやき
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
*マカロニきな粉	*おにぎり	*おにまんじゅう	*マシュマコ-ソルベ	せんべい 乳酸菌飲料
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
*バナナケーキ	*米粉サブレ	*クリーム チーズサンド	カットケーキ	ヨーグルト
21日（祝）	22日（祝）	23日（祝）	24日（木）	25日（金）
敬老の日	国民の休日	秋分の日	マフィン	おはぎ
28日（月）	29日（火）	30日（水）		
バウムクーヘン	*フルーツポンチ	*いちご蒸しパン		

日 ／ 曜		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3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	
1 火	鶏の照焼き 野菜のグラッセ コンソメスープ 牛乳	米、砂糖、大豆バター、 ゼリー	鶏もも肉、ウインナー、 牛乳	人参、玉ねぎ、コーン、 いんげん、しめじ	みかんゼリー
2 水	魚のこうじ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 牛乳	米、塩こうじ、砂糖、野 菜チップ	みそ、ホキ、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、しめ じ、人参、いんげん、ね ぎ	野菜チップス（たまねぎ・ごぼう）