

献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ (◎は10時,○は午後おやつ) |
|--------------|---|--|--|---|---|
| | | 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 | |
| 01/15 水 | 混ぜご飯、豚汁、中華風酢の物、みかん(小) | 米(3歳以上児)、さといも、はるさめ、砂糖、調合油、ごま、ごま油、米 | 卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ、○スキムミルク、かにかまぼこ、ハム、スキムミルク、◎牛乳 | みかん、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、ごぼう、塩こんぶ | ◎牛乳、◎無添加菓子(雑穀おこし)、◎紅茶ミルク、◎ビスケット |
| 02/16 木 | パン、ポークビーンズ、ほうれん草ともやしの和え物、ヨーグルト | 食パン(3歳以上児)、○イングリッシュマフィン、じゃがいも、砂糖、調合油、食パン、◎ポップコーン | ◎牛乳、豚肉(もも)、スキムミルク | たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶 | ◎乳酸菌飲料、◎ポップコーン、◎牛乳、◎マフィン |
| 03 金 | 白飯、鯖の味噌煮、切干大根の炒め煮、豆腐すまし汁(しめじ)、福豆 | 米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米 | ◎牛乳、さば、木綿豆腐、★福豆(のりなし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | しめじ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ | ◎きになる野菜ジュース、◎無添加菓子(動物園クッキー)、◎牛乳、◎カステラ |
| 04/18 土 | 食パン、味噌煮込みうどん、バナナ | 食パン(3歳以上児)、干しうどん、食パン | 鶏もも肉、赤みそ、かまぼこ | バナナ、はくさい、ねぎ、干しいたけ | |
| 06/20 月 | 五穀米ご飯、竹輪の磯部揚げ、白菜サラダ、コーンスープ | 米(3歳以上児)、五穀米、調合油、小麦粉、片栗粉、◎砂糖、米 | ちくわ、○スキムミルク、卵、ツナ油漬缶、ハム(ボンレス)、スキムミルク | はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、あおのり、レモン果汁 | ◎やさしい生活、◎塩せんべい、◎ココア入りホットミルク、◎ドーナツ |
| 07/21 火 | ロールパン、親子うどん、じゃが芋きんぴら、りんご1/4 | じゃがいも、ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、砂糖、ごま油、ロールパン | ◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、ハム | りんご、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、◎りんご天然果汁 | ◎りんご天然果汁、◎クラッカー、◎牛乳、◎ココアワッフル |
| 08/22 水 | 冬野菜のカレーライス、小松菜と大豆のごまドレッシング和え、バナナ1/2 | 米(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、サラダ油、砂糖、ごま油、米 | ◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 | こまつな、たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん、りんご、コーン缶、カリフラワー、ブロッコリー | ◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎甘辛せんべい |
| 09/23 木 | パン、石狩鍋風味味噌煮込み、コールスローサラダ、ボイルウインナー | 食パン(3歳以上児)、○白玉粉、さといも、砂糖、◎砂糖、調合油、◎片栗粉、食パン | ◎牛乳、さけ、ウインナー、ミックス味噌、ハム、スキムミルク | だいこん、キャベツ、にんじん、りんご、しらたき、きゅうり、葉ねぎ、干しぶどう、しょうが、りしりこんぶ(だし用) | ◎ジョア、◎ラムネ、◎牛乳、◎甘辛団子 |
| 10/24 金 | 白飯、味噌カツ、ポテトサラダ、すまし汁 | 米(3歳以上児)、じゃがいも、パン粉、ざらめ糖(中ざら)、マヨネーズ、調合油、小麦粉、米 | ◎牛乳、豚肉(ヒレ)、赤みそ、卵 | ◎★ブルーベリーヨーグルト、にんじん、だいこん、きゅうり、根みつば、干しいたけ | ◎のむヨーグルト、◎卵ボーロ、◎牛乳、◎ブルーベリーヨーグルト |
| 13/27 月 | 鮭ご飯、スパゲティーサラダ、けんちん汁、いよかん1/4 | 米(3歳以上児)、さといも、マヨネーズ、ごま、米 | ◎牛乳、さけ、木綿豆腐、ハム、油揚げ、粉チーズ | いよかん、だいこん、こまつな、にんじん、みかん缶、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁、◎りんご濃縮果汁 | ◎果汁、◎Caウエハース、◎牛乳、◎げんこつ飴(以上児)、◎卵ボーロ(3歳未満児) |
| 14/28 火 | ロールパン、中華そば、れんこんとシーチキンのごま醤油和え、ほうれん草焼売、りんご1/4 | ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、ロールパン | ◎牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶、かまぼこ | りんご、はくさい、こまつな、緑豆もやし、れんこん、にんじん、コーン缶、ねぎ | ◎マミーキッズ、◎ビスケット、◎牛乳、◎肉まん |
| 17/29 水・金 | 白飯、かれいフライ、さつまいも汁、カリフラワーサラダ、ひとくちチーズ | 米(3歳以上児)、さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、パン粉、調合油、米 | ◎牛乳、かれい、鶏もも肉、ミックス味噌、ベビーチーズ、ハム、卵、油揚げ、◎牛乳 | はくさい、だいこん、りんご、きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ねぎ | ◎牛乳、◎えびせんべい、◎牛乳、◎無添加菓子(キヌアおこし) |
| 25 土 | 食パン、スープスパゲティー、バナナ | 食パン(3歳以上児)、食パン | ツナ油漬缶 | バナナ、トマト、たまねぎ | |