

2019年



献立表



日 曜	食 食	おやつ (午前) 3歳未満児のみ	おやつ (午後)	主な材料		
				血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
2 月	魚の梅照り焼き 納豆 きゅうりとワカメの酢の物 味噌汁	バナナ	いりこ かしわおにぎり	鰯切り身 ちりめん 納豆 かまぼこ 厚揚げ 味噌 鶏もも肉 いりこ	ごま 白米	きゅうり わかめ 人参 ニラ 玉葱 えのき茸 中葱 ごぼう
3 火	なすと豚肉のさっぱり炒め 大豆とひじきの煮物 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	納豆うどん	豚肉 大豆 ひじき ちりめん 油揚げ 天ぷら 豆腐 納豆 豆乳	さつま芋 うどん麺 甘酒 バナナ	なす 玉葱 しめじ ピーマン 人参 わかめ 小松菜
4 水	春巻き レタス ピーマンのおかか和え 切り干し大根の中華和え おすまし	いりこ	牛乳 麩ラスク	豚ひき肉 かつお節 豆腐 麩 牛乳	春雨 バター 春巻きの皮 油 ごま油	生姜 しいたけ 人参 だけのこ 玉葱 えのき茸 白米 レタス ピーマン もやし きゅうり わかめ 切り干し大根
5 木	チキンハンバーグ レタス 納豆 野菜のごま和え 味噌汁	いりこ	ミルク みたらし団子	鶏ひき肉 豆腐 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ ミルク	パン粉 ごま 白玉粉	玉葱 レタス もやし キャベツ オクラ 人参 小松菜 えのき茸 中葱
6 金	車麩の角煮 野菜添え 切り干し大根のマリネ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 天ぷらおにぎり	車麩 かつお節 厚揚げ ひじき 天ぷら いりこ ちりめん 豆乳	じゃが芋 白米 5分づき米 甘酒 バナナ	にんにく 生姜 小松菜 わかめ 人参 りんご 切り干し大根 きゅうり 玉葱 しめじ
7 土	冷やし中華 ピーマンとツナのごま和え	いりこ	バナナ	ささ身 卵	バナナ 中華麺 ごま油 シーチキン	もやし 人参 きゅうり トマト ピーマン
9 月	さつま揚げ 野菜のごま和え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	エソすり身 納豆 卵 味噌 鶏ひき肉 ミルク チーズ 豆腐	強力粉 山芋 小麦粉 コーン缶 油 ごま	人参 りんご 玉葱 ごぼう オクラ 小松菜 もやし 中葱 しいたけ
10 火	豆腐ハンバーグ~ジャポネソース~ 野菜添え すき昆布の煮物 ごぼうのコロコロスープ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 天ぷら 豆乳	甘酒 バナナ レーズン さつま芋 油	玉葱 人参 しいたけ 中葱 ごぼう 桃缶 みかん缶
11 水	魚のトマトチーズ焼き 納豆 もやしのゆかり和え 味噌汁	いりこ	パリパリ昆布 じゃこと大葉のおにぎり	鯛切り身 納豆 味噌 油揚げ ちりめん チーズ	白米 ごま	玉葱 人参 なす ピーマン 大葉 オクラ もやし ニラ 切り干し大根 わかめ
12 木	レバーの和風和え おすまし ひじきのさっぱりサラダ	バナナ	巨峰 カルピスゼリー	鶏レバー 味噌 ひじき ささ身 豆腐	油 片栗粉 ごま	巨峰 小松菜 もやし 人参 わかめ 中葱 にんにく 生姜 きゅうり 玉葱 えのき茸
13 金	ポークカレー バナナ 小松菜としめじのお浸し	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 お月見団子	豚肉 鶏ガラ 大豆 豆乳 味噌 牛乳 きな粉	バナナ じゃが芋 甘酒 カレールー 白玉粉	かぼちゃ 小松菜 しめじ 人参 玉葱
14 土	天ぷらうどん もやしとニラの炒り煮	いりこ	バナナ	天ぷら 豆腐	バナナ うどん麺	玉葱 人参 しめじ ごぼう 中葱 わかめ もやし ニラ
16 月	【敬老の日】					
17 火	かしわの照り焼き オクラのじゃこ和え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 かつお節 納豆 ミルク 味噌 卵 鶏ひき肉 油揚げ	さつま芋 強力粉 山芋 ごま	オクラ 人参 小松菜 玉葱 わかめ
18 水	厚揚げの梅味噌田楽 納豆 小松菜のおかか和え つみれ汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ チーズ おかかおにぎり	厚揚げ かつお節 納豆 チーズ 豆乳 ちりめん 味噌 いわしすり身 いりこ	白米 甘酒 バナナ	小松菜 もやし 人参 生姜 玉葱 ごぼう 中葱 しめじ
19 木	【ごはんの日】きのこごはん マーボー茄子 さつま芋のサラダ レタスのスープ	いりこ	牛乳 蒸しパン	豚ひき肉 油揚げ 味噌 卵 牛乳 豆乳	白米 さつま芋 小麦粉 レーズン マヨネーズ	しめじ しいたけ えのき茸 人参 レタス わかめ なす ピーマン 玉葱 白葱 りんご きゅうり
20 金	トンカツ 千切りキャベツ トマト マカロニサラダ けんちん汁	飲む豆乳 ヨーグルト	おはぎ	豚ヒレ肉 厚揚げ きな粉 ポロニアソーセージ 豆乳	もち米 小豆 マヨネーズ 甘酒 バナナ パン粉 小麦粉 油 マカロニ	トマト キャベツ 人参 玉葱 しいたけ ごぼう 中葱 りんご
21 土	【運動会】					
23 月	【秋分の日】					
24 火	さんまの塩麹焼き 納豆 もやしとちくわのカレー和え 味噌汁	バナナ	さつま芋の ムース	さんま切り身 ちくわ 納豆 味噌 豆腐 牛乳	生クリーム さつま芋 カレー粉	もやし ピーマン 小松菜 玉葱 人参
25 水	筑前煮 春雨スープ ひじきと玉葱のツナサラダ	いりこ	牛乳 天然酵母パン	鶏肉 厚揚げ ひじき 牛乳	強力粉 山芋 シーチキン レーズン 春雨	人参 りんご ごぼう 大根 しいたけ 玉葱 わかめ 中葱 えのき茸 かぼちゃ 生姜
26 木	ちくわの磯辺揚げ 納豆 きのこの白和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の 高菜おにぎり	ちくわ 豆腐 味噌 納豆 豆乳	練りごま さつま芋 ごま 甘酒 白米 5分づき米 小麦粉 油 バナナ	もやし 玉葱 人参 切り干し大根 中葱 高菜 しいたけ しめじ りんご
27 金	【お誕生会】うさぎごはん スコッチエッグ スパゲティサラダ かぼちゃの煮物 ウインナー さつま芋のポターージュ 梨	バナナ	ヨーグルトムース			
28 土	焼きビーフン キャベツとりんごのサラダ	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ	ビーフン マヨネーズ バナナ	しいたけ 大根 玉葱 人参 ごぼう キャベツ りんご 中葱
30 月	さんまのマリネ 納豆 ニラともやしの磯和え 味噌汁	バナナ	いりこ 中華おこわ	さんま切り身 納豆 味噌 油揚げ いりこ 豚肉	もち米 片栗粉 油	玉葱 人参 パプリカ わかめ しいたけ ニラ もやし 小松菜 えのき茸 筍

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を随時変更して、提供しています。

※天候及び物資購入の事情等により、献立又は食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。