



献立表



城東保育所

日付	献立名	材料名			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 金	米飯 筍の五目煮 ツナオムレツ 味噌汁	米、こんにゃく、小麦粉、三温糖、黒砂糖	牛乳、卵、厚揚げ、鶏肉、あずき、丸天、みそ、ツナ、スキムミルク、煮干し	たけのこ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、トマト、アスパラ、さやえんどう、こんぶ、干しいたけ	牛乳 利休まんじゅう 
2 土	太郎麺 チーズ	ゆで中華めん 片栗粉、米	卵、チーズ、豚肉 丸天	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	おにぎり
7 木	米飯 魚のフライ 厚揚げ煮つけ 拌三絲 (追加食)味噌汁	米、パン粉、油、三温糖、小麦粉、はるさめ	さわら、厚揚げ、調製豆乳、ちくわ、卵、みそ、牛乳、スキムミルク、煮干し	黄桃缶、みかん缶、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、こんぶ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ	豆乳杏仁
8 金	米飯 中華うま煮 ふくさ焼き 味噌汁	米、三温糖、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、厚揚げ、卵、豚肉、金時豆、チーズ、スキムミルク、みそ、牛乳、煮干し	たまねぎ、たけのこ、クリームコーン、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しめじ、こんぶ、わかめ、えのきたけ	ヨーグルト 煮豆
9 土	わかめうどん チーズ	ゆでうどん、ロールパン	チーズ、鶏肉 丸天、かまぼこ	たまねぎ、にんじん こんぶ、わかめ 干しいたけ	パン
11 月	汁ビーフン 千草焼き おひたし	米、ビーフン、ごま 三温糖	卵、豚肉、丸天 かまぼこ、ベーコン、スキムミルク、バター、かつお節、牛乳	きゅうり、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、アスパラ、たけのこ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ、ひじき	アスパラベーコンの おにぎり 
12 火	米飯 ミートスパゲティ 茹と高野豆腐の煮物 キャベツスープ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、小麦粉、三温糖	牛乳、豆腐、合いびき肉、高野豆腐、ベーコン、バター、花かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ふき、トマト ピューレ、ピーマン、こんぶ、パセリ、にんにく	牛乳 チョコチップパン
13 水	米飯 海老と豆腐のくず汁 白菜の卵とじ 切干大根の和え物	米、じゃがいも、ごま パン粉、小麦粉、片栗粉、フレンチドレッシング	豆腐、卵、鶏肉、えび、合いびき肉、かまぼこ、卵、ベーコン、スキムミルク、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、切り干しだいこん、こんぶ、干しいたけ	コロッケ
14 木	米飯 油淋鶏 新じゃがクリーミーソテー レタスサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、油 片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム、粉チーズ、みそ、煮干し、あずき	きゅうり、レタス、トマト、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんぶ	小豆もち
15 金	米飯 あらめ煮 バンバンジーサラダ 味噌汁	米、小麦粉、こんにゃく、粉糖、ごまドレ、マヨネーズ、すりごま、三温糖	牛乳、厚揚げ、鶏ささ身、だいず、鶏肉、丸天、バター、卵、薄揚げ、みそ、煮干し	きゅうり、にんじん、刻みこんぶ、ごぼう、レモン、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ、たまねぎ、キャベツ	牛乳 レモンクッキー
16 土	かき卵うどん チーズ	ゆでうどん、ロールパン	卵、チーズ、丸天 ちくわ、かまぼこ 花かつお	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	パン
18 月	きつねうどん ししゃも トマトサラダ	ゆでうどん、米 三温糖、油	ししゃも、たい、鶏肉、薄揚げ、丸天、花かつお、牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	鶏ごぼうおにぎり
19 火	カレーライス ゆで卵、そら豆 ひじきサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも 水あめ、黒砂糖 ごま	牛乳、卵、牛肉 きな粉、ツナ缶、バター、みそ 煮干し	たまねぎ、そらまめ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ひじき、もやし、レモン、にんにく、こんぶ、えのきたけ	牛乳 きなこあめ 

20 水	米飯 つみれ汁 オムレツ タイ風サラダ	米、はるさめ、パン粉、 フランスパン、じゃがい も、食パン	牛乳、厚揚げ、いわ し、卵、米みそ、豆腐、 合いびき肉、ウイン ナー、スキムミルク	たまねぎ、だいこん、に んじん、キャベツ、ごぼ う、にら、ねぎ、しめじ、 こんぶ、レモン果汁、ア スパラ	牛乳 新じゃがサンド
21 木	米飯、竹輪のサラダ揚げ レバー甘煮 酢の物 (追加食)味噌汁	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、てんぷら 粉、油、マヨネーズ、 ごま、三温糖	牛乳、ゆであずき、卵、 鶏レバー、豆乳、バ ター、ベーコン、みそ、 煮干し	こんぶ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、干し いたけ、わかめ、ほうれ んそう、こんぶ、えのき たけ	牛乳 小豆スコーン
22 金	親子遠足 (未満児食) 米飯、ハンバーグ じゃが芋のトマト煮 味噌汁	米、パン粉 じゃがいも	ヨーグルト、卵、みそ、 合いびき肉、牛乳 ツナ、だいず、豆腐、 煮干し	もも缶、バナナ、パイン 缶、みかん缶、もやし、 ほうれんそう、にんじ ん、トマトピューレ、トマ ト、たまねぎ、こんぶ、 アスパラ、きゅうり	フルーツヨーグルト
23 土	そうめん汁 チーズ	ゆでうどん ロールパン 三温糖	チーズ、花かつお ハム、丸天	たまねぎ、にんじん、小 ねぎ、こんぶ、干しい たけ	パン
25 月	ちゃんぽん 豆腐のキッシュ じゃが芋の胡麻酢和え	ゆで中華めん、米、マ ヨネーズ、三温糖、すり ごま、じゃがいも	豆腐、豚肉、卵、丸 天、ツナ缶、かまぼこ、 ピザ用チーズ、スキムミ ルク、牛乳	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、しめ じ、ねぎ、味付のり、こ んぶ、干しいたけ、り んご、ひじき、パセリ、 しょうが、きゅうり	ツナマヨおにぎり
26 火	米飯 酢豚 納豆サラダ コンソメスープ	米、油、片栗粉 オートミール、小麦粉 マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、納豆、 チーズ、卵、バター 粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、ほう れんそう、だいこん、パ イン缶、たけのこ、にん じん、ピーマン、干し いたけ、こんぶ、キャベ ツ	牛乳 オートミールクッ キー
27 水	米飯 中華スープ 魚の西京焼き 南瓜サラダ	米、小麦粉、じゃがい も、マヨネーズ、はるさ め、ごま	牛乳、たい、豚肉、 ベーコン、かまぼこ、米 みそ、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、たけのこ、に んじん、こんぶ、わか め、干しいたけ	牛乳 じゃがいもブリッツ
28 木	米飯 チキンカツ さつま芋オレンジ煮 胡麻和え (追加食)味噌汁	米、さつまいも、片栗 粉、三温糖、油、パン 粉、小麦粉、ごま	鶏肉、豆乳、卵、きな 粉、みそ、薄揚げ、牛 乳、煮干し	もやし、きゅうり、オレン ジ果汁、ほうれんそう、 にんじん、しょうが、た まねぎ、こんぶ、かぼ ちゃ	豆乳もち
29 金	米飯 かんころ煮 白雪サラダ 味噌汁	米、こんにゃく、マヨ ネーズ、三温糖	豚肉、おから、丸天、 あずき、クリームチー ズ、卵、みそ、牛乳、豆 腐、煮干し	きゅうり、にんじん、レタ ス、しめじ、切り干しだ いこん、ごぼう、さやえ んどう、干しいたけ、 たまねぎ、こんぶ	ミルージュ 小倉パイ
30 土	親子うどん チーズ	ゆでうどん、米	卵、鶏肉、チーズ 丸天、かまぼこ、薄揚 げ、花かつお	たまねぎ、バナナ にんじん、ねぎ、こん ぶ、干しいたけ	おにぎり

★献立、おやつは変更になることがあります。★毎日、果物が付きます。

★3歳未満児には、10時のおやつが付きます。

★毎週木曜日はピクニックデーです。ゆり組（箸と弁当箱）、きく組（弁当箱）の持参をお願いします。

