

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

常盤学園保育所

日曜日		行事予定		献立		材 料										おやつ			
1	金			ごはん ポンドリ〜風チキン 大豆とひじきのサラダ 味噌汁(豆腐)	精白米 大豆 酢 煮干し	50 15 2 3	鶏肉 干しひじき ごま油 白みそ	50 1 0.5 5	塩 キャベツ 木綿豆腐 赤みそ	0.1 20 5 5	カレー粉 人参 玉ねぎ	0.2 10 10	ケチャップ しょうゆ 青ネギ	3 2 3	牛乳	・	バナナ	・	いりこ
2	土			ごはん 五目うどん 炒めなます	精白米 チンゲン菜 人参 油	50 20 5 1	うどん ごま しょうゆ 人参	30 1 4	鶏肉 塩 酢	10 0.4 1	おくら しょうゆ 砂糖	8 3 2	人参 切干しだいこん しょうゆ	11 8 1	牛乳	・	あかん缶	・	ほりご
3	日																		
4	月			ごはん 夏野菜カレー 件三条	精白米 青ピーマン 人参	50 10 10	牛肉 カレールー きゅうり	20 15 15	かぼちゃ 牛乳 砂糖	50 3 3	玉ねぎ はるさめ しょうゆ	20 6 3	なす キャベツ 酢	20 20 3	牛乳	・	すいか	・	ウエハース
5	火			ごはん ピピパ 鍋ガラスープ	精白米 青ピーマン ごま油 塩	50 8 1.5 0.1	牛肉 ごま 酒	25 2 1	せんまい ごま コン	15 2 20	もやし 砂糖 玉ねぎ	15 5 15	人参 しょうゆ 鶏ガラ	15 8 0.8	牛乳	・	きな粉蒸しパン	・	えびちび
6	水			ごはん ひじきのかき揚げ もやしのナムル 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 三豆 もやし 酒 人参	50 5 40 2 10	干しひじき ちわい 人参 砂糖 鶏ガラ	7 15 5 2 0.8	きつまいも 天ぷら粉 青ネギ ごま 玉ねぎ	11 12 2 1 2.5	人参 水 ごま 玉ねぎ	5.5 10 2 10	玉ねぎ 切干しだいこん しょうゆ わかめ	20 4 3 3	牛乳	・	ベーキングパウダー きな粉 小麦 卵	・	コーンスターチ 油 大豆 貝類
7	木			大豆ごはん キャベツのお浸し 飯汁	大豆(ゆで) 酒 しょうゆ 青ネギ	10 2 2 3	干しひじき みりん 人参 赤みそ	1 10 4 5	人参 キャベツ 人参 白みそ	5 40 10 5	しょうゆ 人参 大根 煮干し	3 5 2 3	塩 砂糖 薄揚げ	0.8 5 3	牛乳	・	ハッピーターン	・	プチケーキ
8	金			ごはん 鮎の牛蒡煮 きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	精白米 ごぼう 砂糖	50 30 3	鮎 人参 薄揚げ	10 5 10	しょうが ごんにゃく 青ネギ	0.5 20 3	砂糖 油 玉ねぎ	3 2 15	しょうゆ しょうゆ 人参	3 3 5	牛乳	・	わらび餅	・	星賀べよう
9	土			ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと豆腐のすまし汁 ヤクルト	精白米 もやし ごま油 しょうゆ	50 15 1 2	豚肉 キャベツ わかめ	15 30 1	キャベツ 油 豆腐	35 2 40	青ピーマン 塩 玉ねぎ	10 0.3 10	人参 しょうゆ 煮干し	10 1 3	牛乳	・	ブドウゼリー	・	ぼたぼた餅
10	日																		
11	月		山の日																
12	火			ごはん 鶏肉のごま味噌焼き のみみサラダ 野菜のすまし汁	精白米 ごぼう 酢 玉ねぎ 塩	50 25 3 10 0.2	鶏肉 キャベツ しょうゆ 人参 煮干し	50 15 4 5 3	赤みそ 天ぷら粉 青ネギ わかめ	4 7 2 2	砂糖 もやし ごま 青ネギ	2.5 10 1 3	ごま 油 キャベツ しょうゆ	1 3 15 4	牛乳	・	ココア牛乳寒天	・	揚げせんべい
13	水		お盆(協力日)	チーズハムデニッシュ 練乳イチゴパン カボチャスープ	乳 小麦 小麦										牛乳	・	ビスコ	・	ソフトせんべい
14	木		お盆(協力日)	エッグパン カスタードロール コンソスープ	卵 小麦 小麦										牛乳	・	蜜性パイ	・	ハッピーターン
15	金		お盆(協力日)	お弁当											牛乳	・	ウエハース	・	ミニゼリー
16	土		お盆(協力日)	ワインナーパン 北海道産ク トマスープ	卵 小麦 小麦										牛乳	・	ムーンライト	・	ほりご
17	日																		
18	月			ごはん ツナ野菜カレー 件三条	精白米 青ピーマン 人参	50 10 10	ツナ カレールー きゅうり	20 15 15	かぼちゃ 牛乳 砂糖	50 3 3	玉ねぎ はるさめ しょうゆ	20 6 3	なす キャベツ 酢	20 20 3	牛乳	・	すいか	・	ウエハース
19	火			じゃこわめごはん ツナ煮	おひめん 煮干し 砂糖	5 8.4 30	わかめ ツナ めんつゆ	0.5 30 60	しょうゆ キュウリ	1 10	きどう トマト	0.3 10	油 しょうゆ	0.1 5	牛乳	・	粉ふきまつ	・	ミニゼリー
20	水			ごはん ひじきのかき揚げ もやしのナムル 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 三豆 もやし 酒 人参	50 5 40 2 10	干しひじき ちわい 人参 砂糖 鶏ガラ	7 15 5 2 0.8	きつまいも 天ぷら粉 青ネギ ごま 玉ねぎ	11 12 2 1 2.5	人参 水 ごま 玉ねぎ	5.5 10 2 10	玉ねぎ 切干しだいこん しょうゆ わかめ	20 4 3 3	牛乳	・	プリン	・	ぼかうけ
21	木			大豆ごはん キャベツのお浸し 飯汁	大豆(ゆで) 酒 しょうゆ 青ネギ	10 2 2 3	干しひじき みりん 人参 赤みそ	1 10 4 5	人参 キャベツ 人参 白みそ	5 40 10 5	しょうゆ 人参 大根 煮干し	3 5 2 3	塩 砂糖 薄揚げ	0.8 5 3	牛乳	・	ハッピーターン	・	プチケーキ
22	金			ごはん 鮎の牛蒡煮 きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	精白米 ごぼう 砂糖	50 30 3	鮎 人参 薄揚げ	10 5 10	しょうが ごんにゃく 青ネギ	0.5 20 3	砂糖 油 玉ねぎ	3 2 15	しょうゆ しょうゆ 人参	3 3 5	牛乳	・	わらび餅	・	星賀べよう
23	土			ごはん 五目うどん 炒めなます	精白米 チンゲン菜 人参 油	50 20 5 1	うどん ごま しょうゆ 人参	30 1 4	鶏肉 塩 酢	10 0.4 1	おくら しょうゆ 砂糖	8 3 2	人参 切干しだいこん しょうゆ	11 8 1	牛乳	・	あかん缶	・	ほりご
24	日																		
25	月			ごはん 中華丼 味噌汁(じゃがいも) ヨーグルト	精白米 キャベツ 鶏ガラ 青ネギ ゼラチン	50 50 2 3 3	豚肉 青ピーマン しょうゆ 赤みそ	20 5 3 5	玉ねぎ ホルコーン 塩 白みそ	30 5 0.2 5	人参 ごま油 じゃがいも 煮干し	10 2 15 3	干しいたけ 水 わかめ 乳	1 40 3	牛乳	・	とうもろこし	・	ソフトせんべい
26	火			ごはん 鶏肉のごま味噌焼き のみみサラダ 野菜のすまし汁	精白米 ごぼう 酢 玉ねぎ 塩	50 25 3 10 0.2	鶏肉 キャベツ しょうゆ 人参 煮干し	50 15 4 5 3	赤みそ 天ぷら粉 青ネギ わかめ	4 7 2 2	砂糖 もやし ごま 青ネギ	2.5 10 1 3	ごま 油 キャベツ しょうゆ	1 3 15 4	牛乳	・	ココア牛乳寒天	・	揚げせんべい
27	水			ごはん ピピパ 鍋ガラスープ	精白米 青ピーマン ごま油 塩	50 8 1.5 0.1	牛肉 ごま 酒	25 2 1	せんまい ごま コン	15 2 20	もやし 砂糖 玉ねぎ	15 5 15	人参 しょうゆ 鶏ガラ	15 8 0.8	牛乳	・	きな粉蒸しパン	・	えびちび
28	木		身体測定	チキンライス フレンチサラダ きのこスープ	精白米 鶏ガラ ホールコーン 鶏がら	80 0.8 5 1	鶏肉 ケチャップ フレンチドレッシング 塩	20 7 0.1	玉ねぎ 油 えのきたけ しょうゆ	20 1 2	人参 キャベツ しめじ しょうゆ	8 40 8	CP 人参 キャベツ	4 10 10	牛乳	・	りんご 砂糖	・	みかん缶
29	金			ごはん タントリ〜風チキン 大豆とひじきのサラダ 味噌汁(豆腐)	精白米 大豆 酢 煮干し	50 15 2 3	鶏肉 干しひじき ごま油 白みそ	50 1 0.5 5	塩 キャベツ 木綿豆腐 赤みそ	0.1 20 30 5	カレー粉 人参 玉ねぎ	0.2 10 10	ケチャップ しょうゆ 青ネギ	3 2 3	牛乳	・	バナナ	・	いりこ
30	土			ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと豆腐のすまし汁 ヤクルト	精白米 もやし ごま油 しょうゆ	50 15 1 2	豚肉 玉ねぎ わかめ	15 30 1	キャベツ 油 豆腐	35 2 40	青ピーマン しょうゆ 玉ねぎ	10 0.3 10	人参 しょうゆ 煮干し	10 1 3	牛乳	・	ブドウゼリー	・	ぼたぼた餅
31	日																		