

日	曜日	行事予定	献立	材 料										おやつ		
1	月		ごはん 白身魚フライ ホールコーンサラダ 野菜スープ	精白米 50 マヨドレ 3 ホールコーン 5 鶏がら 0.8	白身魚 50 ケチャップ 3 マヨドレ 3 しょうゆ 3	小麦粉 5 キャベツ 15 たまねぎ 3	パン粉 5 きゅうり 5 キャベツ 20	油 3 人参 5 ホールコーン 5	牛乳 6 人参 5 小麦成分 5	ビスコ ハッピーターン						
2	火		ごはん 豚肉の味噌焼き もやしのお浸し 玉ねぎのすまし汁	精白米 50 ごま 1 しょうゆ 2.5 しょうゆ 3	豚肉 50 もやし 30 青ネギ 3 玉ねぎ 0.3	酒 5 人参 3 人参 5	赤みそ 3 切干しいこん 4 玉ねぎ 15	砂糖 4 さとう 8 煮干し 15	牛乳 3 人参 1 じゃがいも 3	豚ふき草(青のり) ミニゼリー	50	0.1	0.2			
3	水	園外保育(き・ら)	ごはん カレーミート フレンチサラダ	精白米 50 油 0.5 キャベツ 40	豚ひき肉 50 カレールー 2 人参 10	玉ねぎ 20 水 2 ホールコーン 10	人参 25 塩 30 フレンチドレッシング 5	水菜大豆 10 片栗粉 0.4	牛乳 9 バター 1 レーズン 1	ブラウナーキ 黒糖 牛乳 小麦粉						
4	木		ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 味噌汁(わかめ)	精白米 50 青ピーマン 5 ケチャップ 8	牛肉 20 油 0.5 塩 0.3	ジャガイモ 50 小麦粉 25 わかめ 2	玉ねぎ 30 人参 5 たまねぎ 15	人参 30 小豆粉 40 鶏ガラ 10	牛乳 10 人参 0.8 鶏ガラ 10	野菜ゼリー ソフトせんべい						
5	金		ごはん 鶏肉のから揚げ なすのあんかけ 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 片栗粉 1 ごま油 2 木綿豆腐 30 煮干し 3	鶏肉 50 なす 25 ごま油 0.5 玉ねぎ 10	白だし 3 人参 10 青ネギ 3	しょうゆ 1 きゅうり 10 しょうゆ 2 塩 0.2	しょうが 1 青ネギ 2 しょうゆ 2	牛乳 1 人参 0.7 たんご粉 2 水 15	かぼちゃ団子 はかかけ たんご粉 かぼちゃ	15	15	4			
6	土		ごはん 八宝菜 きのこスープ	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 鶏がら 1	豚肉 50 青ピーマン 5 片栗粉 2 塩 0.1	玉ねぎ 20 油 5 えのきたけ 2 しょうゆ 2	人参 30 水 2 しめじ 8	干しいたけ 10 鶏ガラ 40 キャベツ 8	牛乳 1 人参 0.8 小麦大豆 10	バナナ 卵 乳成分						
7	日															
8	月		ごはん クリームシチュー まっくろすけサラダ	精白米 50 GP 3 ほうじけ 1.5 しょうゆ 3	鶏肉 30 マッシュルーム缶 5 キャベツ 2 酢 2	じゃがいも 50 シチュールー 20 きゅうり 10 砂糖 1.5	玉ねぎ 30 人参 12 人参 3 青ピーマン 0.5	人参 30 牛乳 12 人参 2 青ピーマン 3	牛乳 10 人参 2 小麦粉 20 ココア 2 サラダ油 3	ココア煮はんじゅう ほりんこ コンスターチ ベーキングパウダー	5	10	1.2			
9	火		ごはん ミートボール フライドポテト 泉沢山スープ	精白米 50 片栗粉 5 油 80 人参 5	豚ミンチ 85 トマトケチャップ 35 しょうゆ 2 人参 3 じゃがいも 10	玉ねぎ 15 ワスターソース 6 キャベツ 2 青ネギ 3	塩 0.1 しょうゆ 0.1 人参 10 鶏ガラ 10	水 0.1 水 10 玉ねぎ 10	牛乳 1 人参 50 小麦粉 10 大豆 10	梨 小麦粉 大豆						
10	水		ごはん 鯖魚 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(大根)	精白米 50 鯖魚 30 チンゲン菜 0.5 白みそ 5	さむら 1 もやし 25 ワカメ 2 赤みそ 5	しょうゆ 4 にんじん 2 味噌汁 5 大根 5	砂糖 4 人参 10 大根 20	水 4 しょうゆ 10 煮干し 20	牛乳 20 人参 3 卵 3	イチゴヨーグルト ゼラチン 牛乳						
11	木		ごはん 肉みそ丼 中華スープ	精白米 50 肉みそ丼 50 しょうゆ 2.5 しょうゆ 2	豚ミンチ 50 しめじ 10 もやし 10	しょうが 0.5 人参 5 干しいたけ 1	玉ねぎ 20 酒 5 わかめ 3	赤ピーマン 20 さとう 2 鶏ガラ 3	牛乳 5 人参 0.8 水 60	芋ようかん 砂糖 粉寒天	12		0.4			
12	金		ごはん 竹輪の磯部揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 50 竹輪 3 油 0.5 ジャガイモ 35	竹輪 2 人参 3 ごま油 0.5 玉ねぎ 10	大ぶら粉 7 人参 10 ワカメ 0.5	水 6 チンゲン菜 10 しょうゆ 2 ワカメ 3	青のり 6 ごま 15 砂糖 2	牛乳 0.2 人参 1.5 小麦大豆 2	フチケーキ 卵 小麦 ごま 貝類						
13	土		ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 ヤクルト	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 鶏がら 1	豚肉 20 三度豆 3 玉ねぎ 10	じゃがいも 20 油 5 しょうゆ 10	玉ねぎ 50 砂糖 2 塩 3	人参 30 しょうゆ 3 煮干し 0.3	牛乳 20 人参 5 小麦 3	みかん缶 濃氏ハイ						
14	日															
15	月	敬老の日														
16	火		ごはん 豚肉の味噌焼き もやしのお浸し 玉ねぎのすまし汁	精白米 50 ごま 1 しょうゆ 2.5 しょうゆ 3	豚肉 50 もやし 30 青ネギ 3 玉ねぎ 0.3	酒 5 人参 3 人参 5	赤みそ 3 切干しいこん 4 玉ねぎ 15	砂糖 4 さとう 8 煮干し 15	牛乳 3 人参 1 じゃがいも 3	豚ふき草(青のり) ミニゼリー	50	0.1	0.2			
17	水		ごはん カレーミート フレンチサラダ	精白米 50 油 0.5 キャベツ 40	豚ひき肉 50 カレールー 2 人参 10	玉ねぎ 20 水 2 ホールコーン 10	人参 25 塩 30 フレンチドレッシング 5	水菜大豆 10 片栗粉 0.4	牛乳 9 バター 1 レーズン 1	ブラウナーキ 黒糖 牛乳 小麦粉						
18	木		ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 味噌汁(わかめ)	精白米 50 青ピーマン 5 ケチャップ 8	牛肉 20 油 0.5 塩 0.3	ジャガイモ 50 小麦粉 25 わかめ 2	玉ねぎ 30 人参 5 たまねぎ 15	人参 30 水 40 鶏ガラ 15	牛乳 10 人参 0.8 鶏ガラ 10	野菜ゼリー ソフトせんべい						
19	金		ごはん 鶏肉のから揚げ なすのあんかけ 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 片栗粉 1 ごま油 2 木綿豆腐 30 煮干し 3	鶏肉 50 なす 25 ごま油 0.5 玉ねぎ 10	白だし 3 人参 10 青ネギ 3	しょうゆ 1 きゅうり 10 しょうゆ 2 塩 0.2	しょうが 1 青ネギ 2 しょうゆ 2	牛乳 1 人参 0.7 たんご粉 2 水 15	かぼちゃ団子 はかかけ たんご粉 かぼちゃ	15	15	4			
20	土		ごはん 八宝菜 きのこスープ	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 鶏がら 1	豚肉 50 青ピーマン 5 片栗粉 2 塩 0.1	玉ねぎ 20 水 2 えのきたけ 2 しょうゆ 2	人参 30 人参 2 しめじ 8	干しいたけ 10 鶏ガラ 40 キャベツ 8	牛乳 1 人参 0.8 小麦大豆 10	バナナ 卵 乳成分						
21	日															
22	月		ごはん 白身魚フライ ホールコーンサラダ 野菜スープ	精白米 50 マヨドレ 3 ホールコーン 5 鶏がら 0.8	白身魚 50 ケチャップ 3 マヨドレ 3 しょうゆ 3	小麦粉 5 キャベツ 15 たまねぎ 3	パン粉 5 きゅうり 15 キャベツ 20	油 3 人参 5 ホールコーン 5	牛乳 6 人参 5 小麦成分 5	ビスコ ハッピーターン						
23	火	秋分の日														
24	水		ごはん 鯖魚 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(大根)	精白米 50 鯖魚 30 チンゲン菜 0.5 白みそ 5	さむら 1 もやし 25 ワカメ 2 赤みそ 5	しょうゆ 4 にんじん 2 味噌汁 5 大根 5	砂糖 4 人参 10 大根 20	水 4 しょうゆ 10 煮干し 20	牛乳 20 人参 3 卵 3	イチゴヨーグルト ゼラチン 牛乳						
25	木		ごはん 肉みそ丼 中華スープ	精白米 50 肉みそ丼 50 しょうゆ 2 しょうゆ 2.5	豚ミンチ 50 しめじ 10 もやし 10	しょうが 0.5 人参 5 干しいたけ 1	玉ねぎ 20 酒 5 わかめ 3	赤ピーマン 20 さとう 2 鶏ガラ 3	牛乳 5 人参 0.8 水 60	芋ようかん 砂糖 粉寒天	12		0.4			
26	金		ごはん 竹輪の磯部揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 50 竹輪 3 油 0.5 ジャガイモ 35	竹輪 2 人参 3 ごま油 0.5 玉ねぎ 10	大ぶら粉 7 人参 10 ワカメ 0.5	水 6 チンゲン菜 10 しょうゆ 2 ワカメ 3	青のり 6 ごま 15 砂糖 2	牛乳 0.2 人参 1.5 小麦大豆 2	フチケーキ 卵 小麦 ごま 貝類						
27	土		ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 ヤクルト	精白米 50 白菜 50 しょうゆ 2 鶏がら 1	豚肉 20 三度豆 3 玉ねぎ 10	じゃがいも 20 油 5 しょうゆ 10	玉ねぎ 50 砂糖 2 塩 3	人参 30 しょうゆ 3 煮干し 0.3	牛乳 20 人参 5 小麦 3	みかん缶 濃氏ハイ						
28	日															
29	月	お誕生会・身体測定	ごはん クリームシチュー まっくろすけサラダ	精白米 50 GP 3 ほうじけ 1.5 しょうゆ 3	鶏肉 30 マッシュルーム缶 5 キャベツ 2 酢 2	じゃがいも 50 シチュールー 20 きゅうり 10 砂糖 1.5	玉ねぎ 30 人参 12 人参 3 青ピーマン 0.5	人参 30 牛乳 12 人参 2 青ピーマン 3	牛乳 10 人参 2 小麦粉 20 ココア 2 サラダ油 3	ココア煮はんじゅう ほりんこ コンスターチ ベーキングパウダー	5	10	1.2			
30	火		ごはん ミートボール フライドポテト 泉沢山スープ	精白米 50 片栗粉 5 油 80 人参 5	豚ミンチ 85 トマトケチャップ 35 しょうゆ 2 人参 3 じゃがいも 10	玉ねぎ 15 ワスターソース 6 キャベツ 2 青ネギ 3	塩 0.1 しょうゆ 0.1 人参 10 鶏ガラ 10	水 0.1 水 10 玉ねぎ 10	牛乳 1 人参 50 小麦粉 10 大豆 10	梨 小麦粉 大豆						