

平成30年



幼児

日	曜	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1	日	カレーライス ツナのサラダ 野菜ジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ ツナ キャベツ 胡瓜 油 酢 塩 野菜ジュース	ごはん 豆腐とツナの炒め物 切干大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁 果物	米 豆腐 ツナ 人参 玉葱 ほうれん草 塩 醤油 削り節 切干大根 胡瓜 塩 白ごま 砂糖 塩 酢 キャベツ 麩 味噌 果物
16	月	3才未満児:303kcal	3才以上児:441kcal	3才未満児:243kcal	3才以上児:369kcal
2	月	和風スパゲティ 南瓜のマヨネーズ焼き スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きのこと 塩 醤油 酒 南瓜 玉葱 塩 マヨ パン粉 パセリ 白菜 鶏挽肉 コーン 果物	ごはん 肉団子の中華煮 もやし炒め 中華スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 塩 生姜 片栗粉 油 砂糖 醤油 酒 チンゲン菜 人参 もやし 人参 きのこと ピーマン 塩 油 きのこと 万能葱 果物
17	火	3才未満児:285kcal	3才以上児:399kcal	3才未満児:261kcal	3才以上児:394kcal
3	火	ごはん はんぺんの磯辺揚げ ごま和え 具だくさん味噌汁 果物	米 チーズ入りはんぺん 小麦粉 青のり 油 ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 砂糖 醤油 大根 油揚げ 長葱 きのこと 味噌 果物	キャロットライス スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー スープ 果物	米 人参 塩 バター 卵 じゃが芋 玉葱 ベーコン 油 砂糖 塩 ケチャップ ブロッコリー 玉葱 バター 塩 もやし 人参 パセリ 果物
18	水	3才未満児:251kcal	3才以上児:383kcal	3才未満児:267kcal	3才以上児:419kcal
4	水	チャーハン チンゲン菜の中華炒め ビーフンスープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 チンゲン菜 人参 きのこと 塩 醤油 ごま油 ビーフン 玉葱 豚挽肉 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬け 味噌汁 果物	米 豚もも肉 生姜 砂糖 みりん 醤油 油 白菜 胡瓜 人参 塩昆布 玉葱 南瓜 味噌 果物
19	木	3才未満児:253kcal	3才以上児:385kcal	3才未満児:268kcal	3才以上児:404kcal
5	木	ごはん 魚のトマトソース じゃが芋ソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト水煮 にんにく 玉葱 パセリ じゃが芋 人参 ピーマン 塩 油 キャベツ 人参 果物	ごはん 生揚げの中華炒め もやしのナムル 中華スープ 果物	米 生揚げ 豚もも肉 人参 玉葱 きのこと チンゲン菜 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 もやし 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 白ごま わかめ 長葱 果物
20	金	3才未満児:282kcal	3才以上児:416kcal	3才未満児:269kcal	3才以上児:390kcal
6	金	ちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ 清し汁 果物	米 酢 砂糖 醤油 人参 きのこと 油揚げ 醤油 卵 塩 砂糖 さやえんどう 刻みり 南瓜 醤油 鶏挽肉 砂糖 酒 醤油 片栗粉 きのこと 万能葱 果物	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 人参甘煮 ブロッコリー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 玉葱 ピザ用チーズ 人参 砂糖 ブロッコリー 白菜 ベーコン きのこと 果物
21	土	3才未満児:284kcal	3才以上児:424kcal	3才未満児:256kcal	3才以上児:387kcal
7	土	ごはん 春巻き 中華風お浸し 中華スープ 果物	米 春巻きの皮 豚挽肉 春雨 きのこと 人参 もやし ごま油 塩 醤油 片栗粉 油 小麦粉 ほうれん草 人参 ツナ 酢 醤油 砂糖 白ごま わかめ 玉葱 果物	鮭ごはん 高野豆腐の含め煮 おかか和え 清し汁 果物	米 酒 白ごま 酢 砂糖 塩 高野豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ 人参 削り節 醤油 小松菜 長葱 果物
22	日	3才未満児:265kcal	3才以上児:415kcal	3才未満児:259kcal	3才以上児:394kcal
8	日	ハヤシライス 温野菜サラダ スープ 果物	米 豚もも肉 塩 にんにく 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 バター ケチャップ ウスターソース トマトピューレ 砂糖 塩 ブロッコリー カリフラワー 塩 マヨ もやし コーン 果物	ごはん 中華風卵炒め 胡瓜とえのきのごま酢 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 チンゲン菜 塩 醤油 ごま油 胡瓜 きのこと 塩 砂糖 酢 醤油 ごま油 白ごま かぶ かぶの葉 果物
23	月	3才未満児:283kcal	3才以上児:425kcal	3才未満児:253kcal	3才以上児:394kcal
9	月	きつねうどん さつま芋の甘煮 果物	茹でうどん 油揚げ 醤油 砂糖 人参 長葱 ほうれん草 みりん 醤油 さつま芋 レーズン 砂糖 塩 果物	ごはん 魚のムニエル 小松菜ときのこのソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター 小松菜 きのこと 人参 塩 醤油 バター 白菜 人参 パセリ 果物
24	火	3才未満児:262kcal	3才以上児:371kcal	3才未満児:252kcal	3才以上児:388kcal
10	火	ごはん 回鍋肉 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 油 生姜 にんにく 砂糖 味噌 酒 ごま油 醤油 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 きのこと 玉葱 果物	炊き込みごはん トマトツナじゃが 酢の物 清し汁 果物	米 人参 油揚げ 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース ツナ 玉葱 じゃが芋 人参 トマト水煮 砂糖 みりん 醤油 さやいんげん わかめ 胡瓜 酢 砂糖 塩 大根 万能葱 果物
25	水	3才未満児:255kcal	3才以上児:395kcal	3才未満児:262kcal	3才以上児:390kcal
11	水	サンドイッチ ウインナーソテー コーンスープ 果物	食パン 卵 玉葱 マヨ スライスチーズ ウインナー ほうれん草 人参 塩 油 クリームコーン 玉葱 果物	ごはん 鶏肉の中華あんかけ パンサンスー 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 食塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 春雨 人参 胡瓜 ロースハム 砂糖 ごま油 酢 醤油 塩 チンゲン菜 長葱 果物
26	木	3才未満児:298kcal	3才以上児:375kcal	3才未満児:266kcal	3才以上児:404kcal
12	木	ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根の煮付け 味噌汁 果物	米 魚 醤油 片栗粉 油 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 キャベツ 豚挽肉 人参 きのこと 果物	ピラフ 野菜ソテー スープ 果物	米 人参 玉葱 ベーコン コーン 塩 バター グリンピース 人参 もやし きのこと ピーマン 豚挽肉 油 塩 醤油 じゃが芋 玉葱 パセリ 果物
27	金	3才未満児:285kcal	3才以上児:415kcal	3才未満児:254kcal	3才以上児:389kcal
13	金	ごはん みそ焼き肉 チンゲン菜の香味和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 味噌 チンゲン菜 きのこと 醤油 砂糖 ごま油 白ごま かぶ かぶの葉 果物	ごはん 豆腐ステーキ アスパラと人参のお浸し 味噌汁 果物	米 豆腐 片栗粉 油 醤油 砂糖 グリンピース アスパラ 人参 キャベツ 醤油 白菜 きのこと 長葱 味噌 果物
28	土	3才未満児:261kcal	3才以上児:402kcal	3才未満児:256kcal	3才以上児:400kcal
14	土	カレーライス 大根とツナのサラダ 野菜ジュース	米 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ 胡瓜 人参 大根 コーン ツナ マヨ 塩 野菜ジュース	ごはん 魚の中華風漬け焼き 炒めビーフン 中華スープ 果物	米 魚 長葱 生姜 白ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ビーフン 豚挽肉 人参 玉葱 きのこと ピーマン 油 塩 醤油 チンゲン菜 きのこと 果物
29	日	3才未満児:268kcal	3才以上児:425kcal	3才未満児:281kcal	3才以上児:414kcal
15	日	ごはん 厚焼き卵 ひじきの煮付け 豚汁 果物	米 卵 砂糖 塩 みりん 油 芽ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ 味噌 果物	ごはん 豚肉のバーベキューソース ほうれん草とコーンのソテー スープ 果物	米 豚もも肉 塩 油 ケチャップ ソース 砂糖 ほうれん草 コーン 玉葱 塩 バター もやし 人参 万能葱 果物
30	月	3才未満児:271kcal	3才以上児:406kcal	3才未満児:275kcal	3才以上児:416kcal

仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

