

もも組普通食献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主食	献立名	材料名	10時おやつ	3時おやつ	材料名	
1	ごはん	チーズオムレツ 野菜のカレーマリネ えのきと人参のスープ	卵 チーズ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター 塩コショウ チンゲン菜 人参 もやし ハム カレー粉 砂糖 酢 醤油 えのき茸 人参 葉葱 コンソメ	ヤクルト			
2	ごはん	大豆ご飯 魚の蒲焼き 藤枝スープ	米 大豆 油揚げ しらす干し にら 醤油 酒 ごま油 サバ 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 春雨 鶏肉 紫キャベツ 人参 筍 椎茸 葉葱 中華だしの素	牛乳		HM レモン バター 砂糖 はちみつ 卵 豆乳	
3	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶		
5	ごはん	揚げ魚の五目あんかけ かまぼこ入り酢の物 豆腐のすまし汁	まぐろ 酒 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 椎茸 醤油 砂糖 酢 かつおだし かまぼこ 胡瓜 大根 酢 砂糖 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	りんごジュース			
6	ごはん	ごぼうのドライカレー かぶのスープ バナナ	ごぼう 豚ひき肉 玉葱 人参 生姜 にんにく レーズン バター ケチャップ カレールウ カレー粉 かぶ ベーコン 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油 バナナ	牛乳			
7	めん	焼きそば ハムと大根のスープ ぼんかん	中華麺 キャベツ 豚肉 人参 玉葱 もやし ビーマン ソース ハム 大根 ほうれん草 ごま油 コンソメ ぼんかん	ヨーグ			
8	ごはん	魚の甘酢ソース キャベツのレーズン入りサラダ えのきの味噌汁	しいら 塩コショウ 小麦粉 玉葱 酢 砂糖 醤油 ごま キャベツ 人参 胡瓜 レーズン パイン缶 油 酢 砂糖 ごま えのき茸 人参 葉葱 味噌 かつおだし	豆乳			
9	ごはん	厚揚げのミートソース煮 白菜スープ ヨーグルト	厚揚げ 豚ひき肉 油 玉葱 人参 コーン ケチャップ 砂糖 パセリ 白菜 玉葱 人参 ベーコン コンソメ ヨーグルト	牛乳			
10	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶		
13	ごはん	麻婆豆腐 ツナと胡瓜の酢の物 春雨と卵のスープ	豚ひき肉 豆腐 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 味噌 醤油 酒 砂糖 中華だしの素 片栗粉 ごま油 ツナ 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 春雨 にら 人参 卵 コンソメ 醤油	飲むヨーグルト			
14	ごはん	ハートのコロケ キャベツの味噌ダレサラダ わかめスープ	コロケ 油 キャベツ 人参 胡瓜 ささ身 油 酢 砂糖 味噌 わかめ 白葱 椎茸 豆腐 中華だしの素	牛乳			
15	ごはん	ひじき入りハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 南瓜の味噌汁	鶏・豚ひき肉 ひじき 玉葱 パン粉 牛乳 卵 みりん 醤油 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 人参 えのき茸 しめじ ごま油 醤油 酢 砂糖 南瓜 玉葱 油揚げ 味噌 かつおだし	豆乳			
16	ごはん	中華丼 中華スープ バナナ	米 白菜 玉葱 筍 椎茸 人参 きくらげ 豚肉 生姜 にんにく ごま油 醤油 砂糖 中華だしの素 塩コショウ 片栗粉 チンゲン菜 白葱 卵 中華だしの素 醤油 バナナ	ヤクルト			
17	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶		
19	ごはん	鶏肉のりんごソース 磯和え 里芋の味噌汁	鶏肉 塩コショウ 片栗粉 醤油 酒 生姜 りんご 砂糖 酢 ほうれん草 もやし かまぼこ 醤油 みりん 焼きのり 里芋 白葱 油揚げ 味噌 かつおだし	ヨーグ			
20	ごはん	焼き肉 ひじきと素麺の酢の物 なめこスープ	豚肉 醤油 みりん 酒 生姜 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 砂糖 油 ひじき 胡瓜 素麺 みかん缶 ごま油 酢 醤油 砂糖 ごま なめこ 白葱 ほうれん草 中華だしの素	飲むヨーグルト			
21	めん	五目うどん ちくわの磯部揚げ ゼリー	うどん 鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 なた かつおだし 醤油 みりん ちくわ 小麦粉 卵 あおのり ゼリー	豆乳			
22	ごはん	魚の味噌マヨネーズ焼き わかめとコーンのサラダ レタススープ	しいら 玉葱 味噌 マヨネーズ わかめ 人参 胡瓜 コーン 酢 油 醤油 砂糖 レタス 玉葱 人参 ベーコン コンソメ	牛乳			
24	土曜	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			麦茶		
26	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 南瓜サラダ けんちん汁	鶏肉 醤油 酢 砂糖 生姜 にんにく 南瓜 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 マヨネーズ 塩コショウ 人参 ごぼう 豚肉 椎茸 葉葱 ごま油 かつおだし 醤油 みりん	牛乳			
27	パン	チキングラタン キャベツとツナのサラダ お麩のスープ	鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ブロッコリー マカロニ 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ 塩コショウ キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 麩 えのき茸 葉葱 コンソメ	野菜ジュース			
28	ごはん	豆腐と鶏肉の炒め煮 ほうれん草のスープ 甘酒フルーツヨーグルト	豆腐 鶏肉 白葱 人参 干し椎茸 葉葱 中華だしの素 砂糖 醤油 酒 片栗粉 えのき茸 ほうれん草 人参 コンソメ 甘酒 ヨーグルト バナナ みかん缶 もも缶	牛乳			
29	ごはん	ガーリックチャーハン オレンジチキン たたき胡瓜 にらたまスープ	米 人参 玉葱 焼き豚 ビーマン にんにく 油 塩コショウ 醤油 鶏肉 にんにく オレンジジュース 塩コショウ 小麦粉 醤油 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 にら 卵 中華だしの素 醤油	牛乳			

・食物アレルギー事故防止のため、食べたことがない食材がないかチェックし、必ずご家庭で食べておくようにしましょう。

・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス