

もも組（12ヶ月以降）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	材料名	
				3時おやつ		
1	ごはん	ポークビーンズ 野菜サラダ プレーンヨーグルト	大豆 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 油 パセリ 胡瓜 キャベツ コーン 油 酢 砂糖	牛乳 牛乳 カルシウムラスク	食パン マーガリン ごま粉チーズ あおのり	
2	ごはん	焼き鮭 栄養きんぴら 豆腐とオクラのすまし汁	鮭 豚ひき肉 ごぼう 人参 ピーマン 干し椎茸 油 醤油 砂糖 ごま 豆腐 オクラ 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳	じゃが芋餅 じゃが芋 片栗粉 バター	
3	ごはん	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 酒 醤油 みりん 南瓜 玉葱 胡瓜 かつお節 醤油 砂糖 玉葱 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ビスコ		
4	ごはん	魚のラヴィゴットソース 野菜のごま和え 冬瓜のスープ	しいら トマト 玉葱 胡瓜 黄ピーマン ピーマン 片栗粉 酢 砂糖 油 コーン 人参 胡瓜 ごま 醤油 砂糖 冬瓜 鶏肉 葉葱 コンソメ 醤油	牛乳 麦茶 甘酒ヨーグルト	甘酒 ヨーグルト パナナ	
5	めん	七夕そうめん じゃが芋とツナ煮	そうめん 胡瓜 オクラ トマト 人参 醤油 みりん かつおだし じゃが芋 ツナ 砂糖 ケチャップ	牛乳 牛乳 バナナ		
6	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
8	ごはん	椎茸どんぶりの具 胡瓜の酢の物 豆腐の味噌汁	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ 油 かつおだし 砂糖 醤油 酒 胡瓜 わかめ ごま 酢 砂糖 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 ジャムケーキ	HM 卵 牛乳 砂糖 バター ジャム	
9	ごはん	豆腐と鶏肉の炒め煮 もやしの酢の物 えのきのすまし汁	豆腐 鶏肉 白葱 人参 葉葱 酒 砂糖 醤油 片栗粉 中華だしの素 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 塩レモンクッキー	小麦粉 砂糖 レモン 塩 油	
10	ごはん	サバの味噌煮 オクラのツナ和え お麩のすまし汁	サバ 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 味噌 オクラ 人参 ツナ 醤油 お麩 えのき茸 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 麦茶 おかかおにぎり	かつお節 葉葱 醤油	
11	ごはん	焼きしゅうまい たたき胡瓜 ほうれん草と卵の味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ グリンピース コーンフレーク 生姜 酒 醤油 ごま油 片栗粉 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 味噌	飲むヨーグルト 牛乳 ロールパン	(無添加タイプ)	
12	ごはん	洋風ちらし寿司 ミートボールの和風スープ プレーンヨーグルト	米 チーズ 人参 胡瓜 卵 酢 砂糖 大根 人参 ごぼう 椎茸 ジャガイモ 葉葱 豚ひき肉 生姜 玉葱 パン粉 スキムミルク 卵 片栗粉 かつおだし 醤油 みりん プレーンヨーグルト	牛乳 牛乳 どら焼き		
13	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
16	ごはん	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ジャガイモ 南瓜 茄子 ピーマン 玉葱 人参 油 お子様カレールウ トマトピューレ キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 プレーンヨーグルト	牛乳 麦茶 お子様せんべい		
17	ごはん	魚のソース焼き 切干大根の煮物 白菜スープ	まぐろ 小麦粉 ソース 油 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 酒 醤油 油 白菜 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 牛乳 ビスケット		
18	ごはん	鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 お麩のスープ	鶏肉 生姜 酒 醤油 粉チーズ 油 ひじき 人参 いんげん 油揚げ 大豆 ツナ 油 酒 砂糖 醤油 麩 えのき茸 葉葱 コンソメ	牛乳 麦茶 ヨーグルト		
19	ごはん	とうもろこしご飯 しいらの香り揚げ じゃが芋のトマトスープ	米 とうもろこし 醤油 バター 酒 しいら しょうゆ みりん 青のり粉 小麦粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 マカロニ 黄ピーマン トマト缶 コンソメ	飲むヨーグルト 牛乳 コーンフロスト	(無添加タイプ)	
20	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
22	ごはん	ジャーマンオムレツ 春雨サラダ モロヘイヤスープ	卵 ジャガイモ 玉葱 赤ピーマン バター 牛乳 ケチャップ 春雨 胡瓜 酢 砂糖 モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 コンソメ 酒 醤油	牛乳 麦茶 ヨーグルト		
23	めん	和風スパゲティ 厚揚げと南瓜煮 オクラのごま和え	スパゲティ 鶏肉 ツナ 椎茸 玉葱 人参 にんにく 葉葱 ごま油 醤油 めんつゆ 厚揚げ 南瓜 かつおだし 砂糖 醤油 キャベツ 人参 オクラ コーン 砂糖 醤油	牛乳 麦茶 ビスケット		
24	ごはん	サバの蒲焼き 胡瓜の甘酢和え なめこの味噌汁	サバ 生姜 酒 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 麦茶 さつま芋のミルク煮		
25	ごはん	クリスピーチキン キャベツのごま入りサラダ 切干大根の味噌汁	鶏肉 にんにく 酒 小麦粉 コーンフレーク キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 ごま 切干大根 もやし 人参 油揚げ ピーマン かつおだし 味噌	豆乳 牛乳 ヨーグルトケーキ	小麦粉 BP 砂糖 マーガリン 卵 ヨーグルト ごま	
26	ごはん	鮭の変わり西京焼き ほうれん草のおかか和え じゃがにらスープ	鮭 味噌 みりん 砂糖 バター ほうれん草 もやし かつお節 醤油 じゃが芋 にら 人参 コンソメ	りんごジュース 牛乳 バナナ		
27	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
29	ごはん	茄子入りハンバーグ 粉ふき芋 ミネストローネ	鶏・豚ひき肉 茄子 玉葱 ピーマン パン粉 牛乳 ケチャップ ソース 砂糖 じゃが芋 あおのり キャベツ いんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 コンソメ	飲むヨーグルト 牛乳 ロールパン	(無添加タイプ)	
30	ごはん	魚のあんかけ キャベツサラダ カレースープ	しいら 玉葱 人参 コーン パセリ 酒 昆布 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 レーズン 油 酢 砂糖 玉葱 人参 椎茸 葉葱 かつおだし お子様カレールウ 醤油	牛乳 麦茶 ヨーグルト		
31	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁	鶏肉 マーマレードジャム にんにく 酒 醤油 トマト 胡瓜 砂糖 醤油 酢 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 蒸しパン	HM 卵 牛乳 砂糖	

・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