

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 3時おやつ	材料名
1	ごはん	魚の和風ムニエル	鮭 小麦粉 醤油 みりん バター	牛乳	
火	ん	マカロニの和え物	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ツナ 醤油	牛乳	
火	ん	じゃが芋のトマトスープ	じゃが芋 人参 玉葱 トマト缶 コンソメ	お子様せんべい	
2	ごはん	ジャーマンオムレツ	卵 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン バター 牛乳 ケチャップ	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
水	ん	キャベツとツナのサラダ	キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖	牛乳	小麦粉 砂糖 BP
水	ん	人参のすまし汁	人参 葉葱 かつおだし 醤油	ごまポッキー	ごま マーガリン 牛乳
3	ごはん	ささ身フライ	鶏ささ身 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ソース 油	牛乳	
木	ん	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし かつお節 醤油	牛乳	
木	ん	オクラのスープ	オクラ 玉葱 麩 コンソメ	食パン	
4	ごはん	夏野菜カレー	豚肉 じゃが芋 南瓜 茄子 ビーマン 玉葱 人参 お子様カレールウ	牛乳	
金	ん	中華胡瓜	胡瓜 ごま油 砂糖 醤油 酢	麦茶	
金	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ビスコ	
5	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
7	めん	七夕そうめん	そうめん 胡瓜 オクラ 人参 かつおだし 醤油 みりん	牛乳	
月	ん	鶏肉の香り焼き	鶏肉 醤油 酒 みりん あおのり	牛乳	
月	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	バナナ	
8	ごはん	魚のラヴィゴットソース	しいら 片栗粉 トマト 玉葱 黄ピーマン ビーマン 胡瓜 酢 砂糖 油	牛乳	
火	ん	納豆サラダ	納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油	麦茶	米
火	ん	玉葱の味噌汁	玉葱 人参 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	塩昆布ご飯	塩昆布 かつお節 葉葱
9	ごはん	椎茸丼の具	干し椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ かつおだし 醤油 砂糖 酒 油	牛乳	
水	ん	トマトのじゃこ和え	トマト 胡瓜 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢	牛乳	
水	ん	かきたま味噌汁	卵 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ちんすこう	小麦粉 砂糖 油
10	ごはん	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉 酒 醤油 みりん お子様カレールウ 小麦粉	牛乳	
木	ん	胡瓜の甘酢和え	胡瓜 わかめ 酢 砂糖	麦茶	
木	ん	じゃがにらスープ	じゃが芋 人参 にら コンソメ	ヨーグルト / お子様せんべい	
11	ごはん	にら玉	にら 玉葱 豚ひき肉 卵 中華だしの素 醤油 酢 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳	
金	ん	胡瓜のナムル	胡瓜 人参 ちりめんじゃこ ごま油 砂糖	牛乳	
金	ん	お麩のスープ	麩 えのき茸 人参 葉葱 コンソメ	ビスコ	
12	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
14	ごはん	焼きしゅうまい	豚ひき肉 玉葱 キャベツ 生姜 コーンフレーク グリンピース	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
月	ん	オクラのおかか和え	オクラ かつお節 醤油	牛乳	
月	ん	えのきの味噌汁	えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ロールパン	
15	ごはん	サバの味噌煮	サバ 生姜 みりん 砂糖 味噌	牛乳	
火	ん	もやしの酢の物	もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま	牛乳	HM 砂糖 卵 もも缶
火	ん	豆腐とオクラのすまし汁	豆腐 オクラ 人参 葉葱 かつおだし 醤油	桃のクラフティー	ヨーグルト 生クリーム
16	ごはん	とうもろこしご飯	米 とうもろこし バター 醤油 酒	牛乳	
水	ん	鶏肉のマーマレード煮	鶏肉 マーマレードジャム 酒 醤油 にんにく	牛乳	
水	ん	たたき胡瓜	胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油	お子様せんべい	
水	ん	ミネストローネ	キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 コンソメ		
17	ごはん	ハヤシシチュー	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 グリンピース お子様ハヤシルウ	牛乳	
木	ん	キャベツとゆかり和え	キャベツ 人参 しそふりかけ	牛乳	食パン 牛乳
木	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	フレンチトースト	プリンエル バター
18	ごはん	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 生姜 粉チーズ 醤油 酒	牛乳	
金	ん	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ さやいんげん 大豆 ツナ 砂糖 醤油 酒 油	麦茶	
金	ん	豆腐の味噌汁	豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ヨーグルト / ビスケット	
19	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
22	ごはん	魚の野菜あんかけ	しいら 玉葱 人参 コーン パセリ 昆布 醤油 片栗粉	牛乳	
火	ん	小松菜のごま酢和え	小松菜 人参 ちりめんじゃこ ごま 油 酢 砂糖	牛乳	
火	ん	冬瓜のスープ	冬瓜 鶏肉 葉葱 コンソメ 醤油	さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
23	ごはん	チンジャオロース	豚肉 筍 ビーマン 人参 生姜 醤油 砂糖 ごま油	牛乳	
水	ん	粉ふき芋	じゃが芋 青のり	牛乳	
水	ん	中華スープ	チンゲン菜 人参 白葱 卵 中華だしの素 醤油 片栗粉	カステラ	
24	めん	和風スパゲティ	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	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
木	ん	コーンサラダ	コーン 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油	牛乳	
木	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	バナナ	
25	ごはん	茄子入りハンバーグ	鶏・豚ひき肉 茄子 玉葱 ビーマン パン粉 牛乳 ケチャップ ソース 砂糖	牛乳	
金	ん	南瓜のグラッセ	南瓜 バター 砂糖 コンソメ	麦茶	甘酒
金	ん	わかめスープ	わかめ 白葱 えのき茸 人参 中華だし	甘酒ヨーグルト	ヨーグルト バナナ
26	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			
28	ごはん	ボークビーンズ	大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 パセリ粉	牛乳	
月	ん	春雨サラダ	春雨 胡瓜 酢 砂糖 醤油	麦茶	
月	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	キウイフルーツ / ビスケット	
29	ごはん	焼き魚	鮭	牛乳	
火	ん	キャベツのごま入りサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 ごま 油	麦茶	しそふりかけ
火	ん	なめこの味噌汁	なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	ゆかりごはん	米 ごま 葉葱
30	めん	煮込みうどん	うどん わかめ コーン 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳	
水	ん	厚揚げの煮物	厚揚げ じゃが芋 砂糖 醤油	牛乳	
水	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ロールパン	
31	ごはん	魚の蒲焼き	サバ 生姜 酒 片栗粉 醤油 みりん 砂糖	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
木	ん	胡瓜のじゃこ和え	胡瓜 人参 ちりめんじゃこ かつお節 めんつゆ	牛乳	卵 牛乳 砂糖 小麦粉
木	ん	お麩の味噌汁	麩 えのき茸 人参 葉葱 味噌 かつおだし	人参蒸しパン	BP 人参 レーズン

・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。

・マヨネーズ:マヨネーズ皿ドレッシング(卵不使用) ・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス