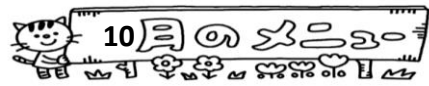


もも組 普通食 献立表



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
1	めん	ちゃんぽんうどん 厚揚げの煮物 ヨーグルト	うどん 豚肉 チンゲン菜 もやし 玉葱 人参 椎茸 ごま油 醤油 中華だしの素 片栗粉 厚揚げ 砂糖 醤油 ヨーグルト	牛乳 麦茶 / お子様せんべい
2	ごはん	ツナオムレツ じゃが芋の和え物 ほうれん草のスープ	卵 ツナ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター こしょう じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 チーズ 醤油 えのき茸 ほうれん草 コンソメ	牛乳 牛乳 / ビスコ
3	土	★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	ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ トマトジュース ケチャップ ソース 砂糖 こしょう キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 ヨーグルト	牛乳 牛乳 / さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
6	ごはん	焼き肉 春雨サラダ えのきともやしのスープ	豚肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 生姜 砂糖 醤油 油 酒 みりん 春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 えのき茸 もやし 人参 葉葱 コンソメ 醤油	飲むヨーグルト 牛乳 / たい焼き
7	ごはん	サバのおろし煮 ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁	サバ 大根 砂糖 醤油 みりん 酒 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま 南瓜 玉葱 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / カルシウムラスク 食パン マーガリン 粉チーズ 青のり ごま
8	ごはん	スパイシーチキン もやしの酢の物 じゃがにらスープ	鶏肉 にんにく 生姜 りんごジュース ごま 小麦粉 砂糖 醤油 酒 みりん ごま油 もやし 胡瓜 人参 酢 砂糖 ごま じゃが芋 人参 にら コンソメ	牛乳 麦茶 / 塩昆布ご飯 塩昆布 米 葉葱
9	ごはん	吹き寄せご飯 厚揚げの煮物 小松菜と卵のすまし汁	米 人参 しめじ さつま芋 ごぼう 鶏肉 グリンピース 醤油 みりん 厚揚げ 砂糖 醤油 小松菜 玉葱 人参 卵 かつおだし 醤油	牛乳 麦茶 ヨーグルト / ビスケット
10	土	★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	厚揚げの酢豚風 胡瓜漬け 中華スープ	厚揚げ 豚肉 白葱 玉葱 ビーマン 干し椎茸 生姜 にんにく 酢 ケチャップ 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 胡瓜 人参 酢 みりん 醤油 ごま ごま油 チンゲン菜 白葱 卵 中華だしの素 醤油	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
14	ごはん	鮭の変わり西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁	鮭 味噌 砂糖 みりん バター ほうれん草 しめじ 油 醤油 かつお節 ごぼう 人参 豚肉 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油 みりん ごま油	飲むヨーグルト 牛乳 / ストロベリーマフィン
15	ごはん	にら玉 胡瓜の甘酢和え えのきと人参のスープ	にら 玉葱 豚ひき肉 卵 油 中華だしの素 醤油 こしょう 酢 砂糖 ごま油 片栗粉 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 えのき茸 人参 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 / パナナ
16	ごはん	三色そぼろ丼 切干大根のナムル かきたま汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 生姜 かつおだし 砂糖 醤油 酒 ごま油 切干大根 胡瓜 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油 卵 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / ビスケット
17	土	★運動会★		麦茶
19	ごはん	白菜と豚肉のとろみあん 南瓜のグラッセ ヨーグルト	豚肉 白菜 椎茸 人参 生姜 油 かつおだし 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 南瓜 バター 砂糖 コンソメ ヨーグルト	牛乳 麦茶 / 甘辛おやき 米 醤油 砂糖 油
20	ごはん	さわらの照り焼き 野菜サラダ 豚汁	さくら 醤油 みりん 酒 胡瓜 キャベツ コーン 油 酢 砂糖 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / 蒸しパン
21	ごはん	鶏肉の照り煮 かぶの中華サラダ 素麺のすまし汁	鶏肉 醤油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 素麺 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
22	ごはん	焼き魚 切干大根の炒り煮 ほうれん草の味噌汁	鮭 切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 なめこ 白葱 かつおだし 味噌	飲むヨーグルト 牛乳 / スティックパン
23	ごはん	厚揚げの煮物 さつま芋とひじき煮 大根の味噌汁	厚揚げ 砂糖 醤油 さつま芋 ひじき 人参 いんげん 砂糖 醤油 大根 なめこ 白葱 小松菜 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
24	土	★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	きのこカレー キャベツのごま入りサラダ ヨーグルト	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 えのき茸 しめじ マッシュルーム 椎茸 お子様カレールウ キャベツ 胡瓜 人参 ごま 油 酢 砂糖 ヨーグルト	牛乳 牛乳 / クッキー
27	めん	スパゲティ ナポリタン じゃが芋煮 白菜スープ	スパゲティ ツナ 玉葱 ビーマン 人参 マッシュルーム ケチャップ 砂糖 バター じゃが芋 砂糖 醤油 白菜 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 牛乳 / パウムクーヘン
28	ごはん	厚揚げの煮物 野菜のごま和え きのこスープ	厚揚げ 砂糖 味噌 人参 もやし さやいんげん ごま 砂糖 醤油 しめじ えのき茸 椎茸 小松菜 鶏肉 コンソメ	牛乳 麦茶 みかん / お子様せんべい
29	ごはん	ささ身の香草パン粉焼き ほうれん草のツナ和え かぶのスープ	鶏ささ身 パン粉 粉チーズ パセリ 小麦粉 バター こしょう ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油 かぶ 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油	牛乳 牛乳 / パナナ
30	パン	南瓜グラタン レタススープ	南瓜 玉葱 コーン 人参 鶏肉 レタス 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 麦茶 ヨーグルト / ビスケット
31	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶

・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:マヨネーズ風ドレッシング(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

・太字が普通食には入っていない食材・調味料になります。