

献立表(例)

すきっぷドレミ園

日	曜日	朝おやつ	昼食	おやつ	3色分類		
					あか	黄	みどり
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)
1	15	水	牛乳 ご飯 ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ジャムトースト	ぶたひき肉、豆乳、油揚げ、だいず、みそ、牛乳	米、パン粉、砂糖、なたね油、じゃがいも、食パン、いちごジャム	たまねぎ、ひじき、にんじん、キャベツ
2	16 30	木	牛乳 ご飯 かじきの照焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	お茶 きなこおにぎり	かじき、まぐろ、豆腐、みそ、牛乳、きなこ	米、なたね油、砂糖、ごま、さといも	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう
3	17	金	牛乳 ご飯 厚揚げのひき肉あんかけ 人参きんぴら 味噌汁	お茶 鮭おにぎり	厚揚げ、ぶたひき肉、みそ、牛乳、さけ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油、ごま、ふ、さつまいも	根深ねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、焼きのり
4	18	土	牛乳 チキンライス マゼドアンサラダ 味噌汁	お茶 おせんべい	鶏ひき肉、だいず、みそ、牛乳	米、なたね油、じゃがいも、マヨネーズ、ふ、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、根深ねぎ、わかめ
6	20	月	麦茶 ご飯 さばの味噌焼き 筑前煮 味噌汁	お茶 チーズ焼きおにぎり	さば、みそ、鶏もも、豆腐、油揚げ、チーズ	米、なたね油、和三盆糖、砂糖	ごぼう、れんこん、だいこん、さやいんげん、にんじん、根深ねぎ、しょうが
7	21	火	牛乳 ご飯 豚の生姜焼き さつまいもの甘煮 味噌汁	お茶 梅干とごまのおにぎり	豚もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、さつまいも、砂糖、じゃがいも、ごはん、ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、うめ、焼きのり
8	22	水	牛乳 ご飯 あんかけ五目肉団子 三色ナムル 味噌汁	お茶 おかかおにぎり	ぶたひき肉、だいず、みそ、牛乳、かつお節	米、片栗粉、なたね油、ごま、ごま油	にんじん、葉ねぎ、ひじき、ほうれんそう、もやし、だいこん、キャベツ
9	23	木	牛乳 ご飯 かじきのクリームコーン焼き きんぴら 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	かじき、豚もも、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、したらき、なたね油、砂糖、ごま	コーン、ごぼう、にんじん、ピーマン、根深ねぎ、わかめ
10	24	金	牛乳 ご飯 鶏肉のパーベキュー焼き フレンチサラダ 味噌汁	お茶 昆布おにぎり	鶏もも、みそ、牛乳	米、砂糖、なたね油、オリーブ油、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、こまつな、こんぶつくだ
11	25	土	牛乳 煮込みうどん ごまさつま	牛乳 おせんべい	豚もも、牛乳	うどん、なたね油、砂糖、さつまいも、ごま、せんべい	だいこん、はくさい、にんじん
13	27	月	麦茶 ご飯 肉じゃが ブロッコリーのチーズ焼き 味噌汁	お茶 きつねおにぎり	豚もも、チーズ、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、したらき、なたね油、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、かぼちゃ
14	28	火	牛乳 ご飯 肉団子シチュー 切干大根の煮物	お茶 ツナおにぎり	ぶたひき肉、うずら卵、油揚げ、牛乳、まぐろ	米、豆乳、パン粉、じゃがいも、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干大根

朝のおやつは牛乳は一歳児、二歳児のみ

