



みなくるほいくえん

日	曜	10時おやつ	献立	材 料	3時おやつ	材 料
1	木	りんご	パン 鮭フライ 豆乳シチュー ほうれん草のサラダ	米 鮭 パン粉 小麦粉 ノンマヨエッグ 油 肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆乳 小麦粉 鶏がらスープ ほうれん草 人参 ツナ水煮 醤油 ノンエッグマヨ	南瓜のケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 アレルギー-用マ-ガリン
2	金	バナナ	鬼のカレーライス スパゲティサラダ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 水 カレ-フレク スパゲティ きゃべつ 人参 ツナ水煮 ノンマヨエッグ 砂糖 酢	金棒風まんじゅう	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 アスパラガス さつま芋 水 塩
3	土	ゼリー	ご飯 魚の洋風煮 ブロッコリー-海苔和え 具だくさんみそ汁	米 白身魚 しょうが 玉ねぎ 鶏がらスープ 片栗粉 ブロッコリー 鶏ささみ 焼きのり 醤油 砂糖 人参 厚揚げ きゃべつ ねぎ 煮干しだし汁 みそ	塩おにぎり	米 水 塩
5	月	チーズ	ご飯 豆腐のキッシュ きゃべつとツナのサラダ コンソメスープ	米 豆腐 ほうれん草 しめじ 油 みそ きゃべつ ツナ水煮 ノンマヨエッグ ウイナー 玉ねぎ 人参 水 コンソメ スパゲティ	ココアケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 豆乳 砂糖 油
6	火	みかん	ご飯 魚のフライ ひじきの旨煮 具だくさんみそ汁	米 白身魚 パン粉 小麦粉 酒 ノンエッグマヨ 醤油 塩 油 ひじき 人参 豚肉 えのきたけ 醤油 みりん いんげん 砂糖 白菜 人参 豆腐 油揚げ みそ 煮干しだし汁 ねぎ	ふかし芋	さつま芋
7	水	ゼリー	ご飯 鶏のマ-マレード焼き コロコロサラダ 豆乳コンチャウダー	米 鶏肉 マ-マレード 玉ねぎ 酒 醤油 さつま芋 人参 活ちくわ 塩 ノンエッグマヨ 鶏肉 きゃべつ ブロッコリー 豆乳 水 鶏がらスープ 小麦粉 コン缶	小倉蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 油 ゆであずき
8	木	りんご	ご飯 魚のみぞれ煮 洋風白和え 具だくさんみそ汁	米 白身魚 大根 片栗粉 醤油 みりん 酒 おろししょうが 鶏ささ身 ほうれん草 人参 豆腐 白みそ 砂糖 ごま ノンエッグマヨ じゃが芋 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 煮干しだし汁 みそ	ガレット	小麦粉 ベーキングパウダー きゃべつ ウイナー 豆乳 アレルギー-用マ-ガリン 砂糖
9	金	バナナ	ご飯 鶏の治部煮 小松菜のツナ和え 具だくさんみそ汁	米 鶏肉 片栗粉 かつおだし汁 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 小松菜 もやし ツナ水煮 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 みそ 煮干しだし汁	ちんすこう	小麦粉 砂糖 塩 油 イチゴジャム
10	土	チーズ	ご飯 トマト風味の麻婆豆腐 ポテトサラダ 中華スープ	米 ひき肉 鶏レバ- ホ-ルトマト缶 鶏がらスープ 玉ねぎ ケチャップ じゃが芋 ブロッコリー 人参 ノンエッグマヨ クリームコン缶 ほうれん草 塩 中華スープ	焼きドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 油 人参
13	火	みかん	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのサラダ けんちん汁	米 鮭 きゃべつ アレルギー-用マ-ガリン 醤油 みりん 砂糖 レモン果汁 かぼちゃ 人参 コン缶 ノンエッグマヨ 大根 人参 ごぼう 板こんにやく 豆腐 油揚げ 昆布だし汁 ごま油 醤油	丸ポ-口風	小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 三温糖 豆乳 油 砂糖 塩
14	水	いちご	ご飯 大根と豚肉の味噌煮込み 青菜の鮭あえ 五目汁	ご飯 大根 玉ねぎ 豚肉 かつおだし汁 醤油 砂糖 みりん みそ ほうれん草 鮭 酒 酢 砂糖 塩 里芋 人参 ごぼう 油揚げ かつおだし汁 醤油 塩 ねぎ	ソフトパン	食パン
15	木	チーズ	ハヤシライス コロコロサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 水 鶏がらスープの素 ハヤシフレック 人参 さつま芋 きゅうり ウイナー ノンエッグマヨ	ココア蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 豆乳 砂糖 油
16	金	バナナ	ご飯 魚の竜田揚げ 野菜の金平 具だくさんみそ汁	米 さば 醤油 酒 片栗粉 油 おろししょうが 大根 ごぼう 人参 ピーマン ごま油 醤油 砂糖 ごま 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ 煮干しだし汁 みそ	いちごクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 苺 グラニュー糖 塩 アレルギー-用マ-ガリン
17	土	ゼリー	ご飯 厚揚げのミートグラタン 青菜の胡麻サラダ 味噌スープ	米 厚揚げ ひき肉 大豆の華 じゃが芋 ピーマン 小麦粉 トマトビュレ ほうれん草 人参 ノンエッグマヨ 酢 砂糖 醤油 ごま 大根 ねぎ はんぺん かぼちゃ 水 チキンソメ みそ	塩おにぎり	米 水 塩 ごま
19	月	みかん	ご飯 鮭のマヨ焼き きゃべつと胡麻味噌和え 菜の花のすまし汁	米 鮭 ノンマヨエッグ きゃべつ 人参 みそ ごま 砂糖 人参 しいたけ 豆腐 かつおだし汁 醤油 塩	どら焼き風	小麦粉 つぶしあん 砂糖 みりん 醤油 油
20	火	いちご	ご飯 鶏かつ キャベツのしらす和え 具だくさんみそ汁	米 鶏肉 酢 酒 塩 パン粉 油 小麦粉 ノンエッグマヨ 醤油 水 きゃべつ 人参 しらす干し 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ 煮干しだし汁 みそ	きな粉の蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 豆乳 砂糖 油
21	水	バナナ	ご飯 魚の照り焼き 切り干し大根の旨煮 具だくさんみそ汁	米 白身魚 醤油 みりん 酒 切り干し大根 人参 いんげん 豚肉 醤油 みりん 和風だしの素 玉ねぎ 人参 厚揚げ ねぎ 煮干しだし汁 みそ	バイクドポテト	じゃが芋 塩 油
22	木	ゼリー	パン ほうれん草のツナ和え 豆腐のハンバーグ コンソメスープ	食パン ほうれん草 ツナ水煮 ノンエッグマヨ ひき肉 鶏レバ- 大豆の華 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスター-ソ-ス ウイナー- じゃが芋 玉ねぎ 人参 水 コンソメ	ごま塩おにぎり	米 水 塩 ごま
24	土	チーズ	ご飯 魚ロック 三色ナムル 中華スープ	米 白身魚 大豆の華 鶏レバ- きゃべつ 玉ねぎ ノンエッグマヨ パン粉 塩わかめ 大根 人参 ごま 砂糖 醤油 ごま油 鶏肉 まいたけ 豆腐 水 鶏がらスープ 塩 ねぎ	おかかおにぎり	米 かつおぶし 醤油 水
26	月	みかん	ご飯 牛肉の甘みそ煮 白菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 水 酒 みりん 砂糖 みそ しょうが 白菜 ほうれん草 かつおだし汁 醤油 みりん かぼちゃ 厚揚げ 焼ふ ねぎ みそ 煮干しだし汁	ガレット	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 アレルギー-用マ-ガリン
27	火	いちご	ご飯 魚のごま醤油煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	米 さば おろししょうが 片栗粉 醤油 みりん 酒 水 油 ブロッコリー きゃべつ かつお節 醤油 砂糖 大根 人参 ごぼう 板こんにやく 里芋 豆腐 昆布だし汁 みそ ねぎ	あんまん風	小麦粉 ベーキングパウダー つぶしあん 砂糖 塩 水
28	水	ゼリー	ご飯 肉じゃが きゃべつのおかか和え 具だくさんみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 しらす 油 醤油 みりん 砂糖 酒 きゃべつ 小松菜 かつお節 砂糖 醤油 ほうれん草 豆腐 人参 油揚げ 煮干しだし汁 みそ	大学芋	さつま芋 油 水 砂糖 醤油 黒ごま
29	木	りんご	ご飯 のっぺい煮 ほうれん草の磯和え 具だくさんみそ汁	米 鶏肉 里芋 大根 人参 板こんにやく さやえんどう かつおだし汁 ほうれん草 もやし のり佃煮 醤油 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ 煮干しだし汁 みそ	くるくるロールパン	食パン りんごジャム