



認定こども園石岡幼稚園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う		
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	木	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ ポテトサラダ 冷凍みかん	普通牛乳 めかじき ロースハム	さやえんどう(生)人参玉葱 スイートコーン 缶きゅうり人参 温州みかん(じょうのう普通生)	精白米 片栗粉サラダ油水砂糖 じゃがいも
2	金	牛乳 ご飯 ハンバーグ コンソメスープ バナナ	普通牛乳 合挽ミンチ普通牛乳鶏卵(全卵生) 若鶏肉 むね(皮無生)	玉葱 人参玉葱キャベツぶなしめじ(ゆで) スイートコーン 缶 バナナ(生)	精白米 パン粉砂糖水 水
5	月	牛乳 ご飯 小魚	普通牛乳		無添加ごさかな
6	火	牛乳 ご飯 酢豚 春雨サラダ 巨峰	普通牛乳 豚 大型 肩ロース(脂身付生) ロースハム	玉葱人参赤ピーマン(生)黄ピーマン(生) ピーマンぶなしめじ(生) きゅうり人参ブラックマッペ(生)	精白米 砂糖ごま油サラダ油片栗粉水 普通はさめ(乾)水ごま油砂糖
7	水	牛乳 ご飯 白身魚のフライ風 玉目きんぴら 青りんごゼリー	普通牛乳 ホキ(生)	人参ごぼうりんご(生)ピーマン 青りんごゼリーの素温州みかん(缶詰果肉)	精白米 小麦粉(1等)水パン粉サラダ油 しらたきサラダ油ごま(いり) 水
8	木	牛乳 ご飯 鶏そぼろあんかけ レタスとかにかまのサラダ 梨	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生) カニスティック(カニ肉棒)	さやいんげん(生)人参 レタスキゅうりわかめ(カットわかめ) スイートコーン 缶 日本なし(生)	精白米 砂糖水片栗粉 砂糖ごま油
9	金	牛乳 ナポリタン ワインナー ブロッコリースープ グレープフルーツ チーズ	普通牛乳 ロースハム ワインナーソーセージ 若鶏肉 ひき肉(生)	玉葱ピーマンマッシュルーム(生) ブロッコリー(生)人参キャベツ ぶなしめじ(生)スイートコーン 缶 グレープフルーツ(生)紅肉種	マカロニスパゲッティ(乾) サラダ油オリーブ油 サラダ油 水
12	月	牛乳 ご飯 豚肉の梅煮し 刻み昆布の煮物 オレンジ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 焼き竹輪だいず(国産ゆで)	梅干し(塩漬)小松菜(生) 切り昆布人参れんこん(生) ハレンシアオレンジ(生)	精白米 ごま油ごま(いり) 水
14	水	牛乳 ご飯 カレーライス チキンカツ風 バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏もも(皮なしカット)	しょうが(生)にんにく(生)人参玉葱 りんご(生)スイートコーン(生) バナナ(生)	精白米サラダ油メークイン(生)水 小麦粉(1等)水パン粉
15	木	牛乳 ご飯 秋鮭のバター醤油炒め ほうれん草とりのナムル パイ	普通牛乳 しらす(生)	エリンギ(生)ぶなしめじ(生) 赤ピーマン(生)黄ピーマン(生) ほうれん草白ねぎ人参ブラックマッペ(生) もみのり パイナップル(缶詰)	精白米 片栗粉有塩バター ごま油ごま(いり)砂糖
16	金	牛乳 あんかけ焼きそば 卵スープ ピーチゼリー	普通牛乳 豚ばら(こま)蒸しかまぼこ 鶏卵(全卵生)	白菜人参チンゲンサイ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生)ブラックマッペ(生) わかめ(カットわかめ)人参白ねぎ	中華めん(生)サラダ油水砂糖 片栗粉 水片栗粉 ピーチゼリー
20	火	牛乳 わかめご飯 鶏肉のレモン煮 きのこ野菜のお浸し 梨	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 油揚げ	炊き込みわかめ レモン(果汁生) ぶなしめじ(生)まいだけ(生)ほうれん草 ブラックマッペ(生)人参 日本なし(生)	精白米 片栗粉サラダ油砂糖水 水砂糖
21	水	牛乳 ご飯 回鍋肉 高野豆腐のふわふわ煮 グレープフルーツ	普通牛乳 豚 大型 ロース(脂身付生) チンメンジャン 赤みそ 高野豆腐鶏卵(全卵生)	キャベツ人参ピーマン 人参玉葱ぶなしめじ(生)糸みつば(生) 干しいたけ グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 サラダ油砂糖 水砂糖
22	木	牛乳 ご飯 アクアパッツァ ひじきの煮物 巨峰	普通牛乳 赤魚(生)むきえびロールイカ だいず(水煮缶詰)油揚げ	トマト(生)ブロッコリー(生)玉葱 ぶなしめじ(生)にんにく(生) ほしひじき スライス(乾)人参まいだけ(生)	精白米 オリーブ油 メークイン(生) 板こんにやく(精粉)水砂糖
26	月	牛乳 ご飯 つくね団子 中華サラダ パイ	普通牛乳		私は小魚で〜す
27	火	牛乳 ご飯 つくね団子 中華サラダ パイ	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生)木綿豆腐 ロースハム	玉葱しょうが(生) チンゲンサイ(生)ブラックマッペ(生)人参 パイナップル(缶詰)	精白米 片栗粉サラダ油砂糖水 ごま油砂糖ごま(いり)
28	水	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 さつま芋のサラダ りんご	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ロースハム	しょうが(生)りんご(生)玉葱こねぎ(生) 人参きゅうり りんご(生)	精白米 小麦粉(1等)水はちみつ さつま芋
29	木	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き 筑前煮 フルーツヨーグルト	普通牛乳 まさば(生) 若鶏肉 むね(皮付生)	人参れんこん(生)ごぼう 生しいたけ 菌床栽培(生)グリーンピース(冷凍) パイナップル(缶詰)バナナ(生) りんご(生)温州みかん(缶詰果肉)	精白米 小麦粉(1等)水サラダ油 風ごま(いり) サラダ油水砂糖 砂糖
30	金	牛乳 パイパン 鶏肉のカレー煮 もやしのスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 豚 ひき肉(生)	パイナップル(砂糖漬) 玉葱にんにく(生)しょうが(生) ブロッコリー(生)トマト(生) ブラックマッペ(生)白ねぎ(生)人参 ハレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)砂糖マーガリン 片栗粉水 水ごま油