



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・藻類・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 豆腐がんとあんかけ ほうれん草とコーンの和え物 みかん	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵(全卵生) 木綿豆腐 ツナ缶	人参 白ねぎれんこん(生) えだまめ(冷凍) ほしひじき スライス(乾) ほうれん草 ブラックマッペ(生) スイートコーン 缶 人参 温州みかん(じょうのう普通生)	精白米 片栗粉水 砂糖、サラダ油、ごま(いり)
2	金	牛乳 アップルパン チキン南蛮風 白菜のスープ グレープフルーツ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 ひき肉(生)	りんご(缶詰) 玉葱 白菜 人参 白ねぎ えのき たけ(生) スイートコーン(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 片栗粉、サラダ油、砂糖 水
5	月	チーズ	プロセスチーズ		
6	火	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ もやしのナムル ぶどうゼリー	普通牛乳 めかじき	さやえんどう(生) 人参 玉葱 ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参 ぶどうゼリーの素 温州みかん(缶詰果肉)	精白米 片栗粉、サラダ油、水、砂糖 ごま油、砂糖 水
7	水	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 白菜の塩昆布和え オレンジ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) しらす みそ	しょうが(生) りんご(生) 玉葱、こねぎ(生) 白菜きゅうり塩昆布 パレンシアオレンジ(生)	精白米 小麦粉(1等) 水、はちみつ ごま油、白ごま(すり)
8	木	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き れんこんの金平 りんご	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) みそ	れんこん(生) 人参 さやいんげん(生) りんご(生)	精白米 砂糖 板こんにやく(精粉) ごま油 ごま(いり) 砂糖水
9	金	牛乳 コッペパン チーズハンバーグ カレースープ キウイ	普通牛乳 合挽ミンチ、普通牛乳、鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ 豚ばら(こま)	玉葱 人参 玉葱、キャベツ キウイフルーツ(生)	コッペパン(個) パン粉、砂糖水 メークイン(生) 水
12	月	小魚			私は小魚で〜す
13	火	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き 切干大根の和え物(ツナ) なめこの味噌汁	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ツナ缶 木綿豆腐、油揚げ、みそ	しょうが(生) きゅうり、切干しだいこん、人参、スイートコーン 缶 なめこ(生)、えのき、たけ(生)、白ねぎ	精白米 砂糖
14	水	牛乳 わかめご飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろあんかけ フルーツヨーグルト	普通牛乳 しろさげ(生) 若鶏肉 ひき肉(生) プレーンヨーグルト	炊き込みわかめ 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 さといも(生) 砂糖、水、片栗粉 砂糖
15	木	リンゴジュース かき揚げフライ フライドチキン ポテトフライ ブロッコリーとエビのサラダ サンタさんの3色ゼリー	普通牛乳 鶏骨付もも むきえび	りんご(ストレートジュース) 玉葱 ブロッコリー(生) スイートコーン 缶	精白米、水、塩、バター 小麦粉(1等) 片栗粉、サラダ油 フライドチキン(皮つき生) 揚げたもの サンタさんの3色ゼリー
16	金	牛乳 バイナン 豚肉のヨソホーズ風味焼き ワンタンスープ りんご	普通牛乳 脱脂乳 豚 大型 ロース(脂身付生) 豚 ひき肉(生)	パイナップル(砂糖漬) キャベツ 白菜 人参 ブラックマッペ(生) にら(生) 玉葱 りんご(生)	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 小麦粉(1等) 砂糖 ワンタンの皮水
19	月	チーズ	プロセスチーズ		
20	火	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し わかめと油揚げの煮びたし どさんこ汁	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 油揚げ しろさげ(生) 木綿豆腐、みそ	梅干し(塩漬) 小松菜(生) 乾燥わかめ(煮干し) 人参 白ねぎ 大根(根皮つき生) 玉葱、人参、ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶	精白米 ごま油、ごま(いり) 水 メークイン(生) 水、有塩バター
21	水	ベビーチーズ けんちんうどん 鶏天風 みかん	プロセスチーズ 若鶏肉 もも(皮付生) 木綿豆腐 若鶏肉 もも(皮無生)	大根(根皮つき生) 人参、白菜、ごぼう ぶなしめじ(生) にんにく(生)、しょうが(生) 温州みかん(じょうのう普通生)	うどん(ゆで) さといも(生) 板こんにやく(精粉) 水 砂糖、てんぷら粉、水、サラダ油
22	木	牛乳 ご飯 赤魚の煮付け ポパイサラダ パイ	普通牛乳 赤魚(生) カニスティック(カニ肉棒)	ほうれん草、人参、ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのき、たけ(生) パイナップル(缶詰)	精白米 水、三温糖、片栗粉 砂糖、ごま油
23	金	牛乳 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) ほうれん草 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
26	月	小魚			無添加ごさかな
27	火	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 鶏肉と大根の炒め煮 グレープフルーツ	普通牛乳 まさば(生) 赤みそ、白みそ 若鶏肉 むね(皮付生)	しょうが(生) 白ねぎ 大根(根皮つき生) 人参、さやいんげん(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 砂糖水 サラダ油、メークイン(生) 砂糖水
28	水	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ みかん	普通牛乳 豚ばら(こま) 焼き豆腐 ロースハム	白菜 えのき たけ(生) 白ねぎ 人参 きゅうり 人参、ブラックマッペ(生) 温州みかん(じょうのう普通生)	精白米 水、砂糖 普通はるさめ(乾) 水、ごま油、砂糖