

予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01火	カレーライス	米(油、コーンスターチ、じゃが芋、米粉)	(豚肉)	(ピーマン、にんじん、玉ねぎ)	(鶏がらスープの素、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース)
	おまめとツナのサラダ	マヨネーズ	ツナ缶、大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	ミートサンド	ロールパン、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	玉ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース
02水	ご飯	米			
	おから入りナゲット	油、片栗粉	鶏ひき肉、おから、豆腐	玉ねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、塩
	かりこりきゅうり	砂糖、ごま油		きゅうり、ひじき	酢、しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	じゃが芋	みそ	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	煮干だし汁
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
03木	ご飯	米			
	白身魚のふんわりバーグ	片栗粉、油	きす、鶏ひき肉、豆腐	玉ねぎ、しょうが	ケチャップ、みりん、ソース、塩
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ
	金時煮豆	砂糖	金時豆		しょうゆ
	フルーツ豆乳クリームかけ	無糖コーンフレーク、米粉、砂糖	豆乳	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
04金	ご飯	米			
	豚肉と夏野菜のみそ炒め	じゃが芋、砂糖、油	豚肉、みそ	玉ねぎ、なす、ピーマン、にんじん、しょうが	ケチャップ
	豆腐のすまし汁	麩	豆腐	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、塩
	ぶどう			ぶどう	
	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
07月	ご飯	米			
	肉じゃが	じゃが芋、しらたき、油、砂糖	牛肉	玉ねぎ、にんじん、グリンピース	昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	ごま酢和え	ごま、砂糖		きゅうり、キャベツ、にんじん	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	ココアホットケーキ	ホットケーキミックス、油			ココア
08火	ご飯	米			
	焼きがんもどき	油、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、玉ねぎ、ひじき	みりん、しょうゆ、塩
	てりじゃが	じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ			しょうゆ、みりん、パセリ粉
	野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、塩、パセリ粉
	夕焼けおにぎり	米、ごま油		にんじん	酒、しょうゆ
09水	ご飯	米			
	大豆入りミートボール	油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	小松菜のナムル	ごま油、砂糖		キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、酢
	わかめスープ			玉ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ	鶏がらスープの素、塩
	牛乳		牛乳		
	なし			なし	
10木	ご飯	米			
	さばのタンドリー風	マヨネーズ、油	さば	にんにく	ケチャップ、塩、カレー粉
	かぼちゃの含め煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ、煮干だし汁
	すまし汁		豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	はちみつレモン蒸しパン	米粉、油、はちみつ、砂糖		レモン	ベーキングパウダー
11金	ご飯	米			
	厚揚げの中華煮	片栗粉、油、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉	玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープの素
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油		(バナナ)	塩
14月	ご飯	米			
	トマトシチュー	じゃが芋、米粉、油	鶏肉	玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、グリンピース	ケチャップ、コンソメ、塩
	春雨サラダ	はるさめ、ごま油、砂糖	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ
	ぶどう			ぶどう	
	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		しょうゆ

