



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
02 月	ご飯 あんかけうどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、片栗粉 ごま、砂糖	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー
03 火	節分ドライカレーライス 青菜のツナ和え みかん	米、油、米粉	豚ひき肉、大豆 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが はくさい、こまつな、にんじん みかん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 しょうゆ
	果汁入り野菜ジュース おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉		果汁入り野菜ジュース（鉄）	ベーキングパウダー
04 水	ご飯 はまちのケチャップ和え ブロッコリーのごま和え ふのすまし汁	米 油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 麸	はまち	はくさい、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい		牛乳		
05 木	わかめご飯 焼きそば 中華スープ 金時煮豆	米 焼きそばめん、油	豚肉 豆腐 いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、しいたけ	ソース、塩 しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
06 金	ご飯 雷豆腐 大根サラダ オレンジ	米 砂糖、油、ごま油 マヨネーズ	豆腐、豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリンピース、しいたけ、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 ココアホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳		ココア
09 月	ご飯 冬野菜シチュー 春雨サラダ いよかん	米 じゃがいも、さといも、米粉、コーンスターク、油	豆乳、鶏肉 ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが いよかん	洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
10 火	ご飯 さばのみそ煮 ゆかり和え 白菜のすまし汁	米 砂糖	さば、みそ 豆腐	しょうが もやし、こまつな、にんじん はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	酒、みりん、しょうゆ ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 にんじん蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳	オレンジジュース、にんじん	ベーキングパウダー、酢
12 木	ご飯 揚げ鶏の甘辛 コールスローサラダ さつまいものレモン煮	米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	鶏肉	しょうが キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり レモン	しょうゆ、みりん、塩 酢、塩
	フルーツ豆乳クリームかけ	コーンフレーク（無糖）、砂糖、米粉	豆乳	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
13 金	ご飯 ポテトのミートグラタン 豆腐のあつたかスープ オレンジ	米 じゃがいも、油、米粉 片栗粉	豚ひき肉、チーズ 豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にら、コーン オレンジ	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 中華だしの素、塩
	牛乳 バレンタインクッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳		ココア
16 月	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ポパイサラダ オレンジ	米 砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	しょうゆ、だし汁 酢、しょうゆ
	牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
17 火	ご飯 あかうおの煮付 てりじやが 野菜スープ 牛乳 バナナケーキ	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 牛乳 米粉、油、砂糖	あかうお ベーコン	しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ、レモン	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉 ベーキングパウダー、塩
	ご飯 大豆入りミートボール しょうゆフレンチ 大根のみそ汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 油	豚ひき肉、大豆 みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 だし汁
	ご飯 さばのカレームニエル 即席漬け わかめスープ 炊き込みおにぎり	米 米粉、油	さば	はくさい、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	酒、塩、カレー粉 酢、塩 中華だしの素、塩
	ご飯 けんちん煮 スパゲティサラダ オレンジ 牛乳 ふのラスク	米 しらたき、油、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	酒、しょうゆ
20 金	ご飯 トマトシチュー シルバーサラダ バナナ 牛乳 大学いも(焼きいも)	米 じゃがいも、米粉、油 マヨネーズ、はるさめ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 酢、塩
	ご飯 あかうおのレモンソース ほうれん草のお浸し さつま汁 ゆかりおにぎり	米 油、片栗粉、砂糖	あかうお かつお節	レモン もやし、ほうれんそう、にんじん	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ
	ご飯 じゃがいものみそ汁 いよかん 牛乳 マカロニきな粉	米 じゃがいも	鶏肉、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん	ふりかけ
	ガパオライス 牛乳 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル オレンジ 牛乳 ポップコーン(のり塩)(バナナ)	米、ごま油、砂糖、米粉 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 牛乳 きな粉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、パプリカ、にんにく たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ いよかん	しょうゆ、中華だしの素、みりん だし汁 塩
27 金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル オレンジ 牛乳 ポップコーン(のり塩)(バナナ)	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ごま油、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、もやし、こまつな、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	牛乳 乾燥ポップコーン、油	牛乳		あおのり、バナナ	塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長(18時以降)の間食は、施設により異なります。

* 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

