



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食			
			こんだて	材料 ()内調味料		
2	月	飯	ヤンニョムチキン ナムル スープ みかん	鶏もも肉(酒 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 醤油 味 醃 にんにく) キャベツ もやし 人参(塩 醤油 ごま 油) みかん	ビスコ せんべい	
3	火	飯	おにさんライス チキンソテー スープ ヨーグルトバナナ	豚ひき肉 玉ねぎ(塩 胡椒 ドライカレー 干しぶどう とんが りコーン 人参) 鶏もも肉(塩麹 胡椒) 白菜 人参 コーン (コンソメ 塩 胡椒) ヨーグルト バナナ	鬼まんじゅう	さつまいも レーズン 蒸しパンミックス粉 黒 ごま
4	水	飯	豚肉のソース炒め こふきいも みそ汁 みかん	豚もも肉 玉ねぎ キャベツ 人参(油 酒 ソース コンソメ 胡椒) じゃがいも(塩 胡椒 乾燥パセリ) 若布 豆腐(和風 だし 味噌) みかん	ゆかりのおにぎり	ゆかり ごはん
5	木	飯	鯖の味噌煮 切干大根 みそ汁 りんご	鯖(味噌 酒 砂糖 しょうが汁) 切干大根 油揚げ ちくわ 人参(和風だし 酒 砂糖 味噌 醤油 いりご ま 油) 豆腐 大根 長ねぎ(和風だし 味噌) りんご	ホットケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター
6	金	飯	ポークカレー コールスローサラダ りんごジュース	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚もも肉(カレールー 塩 胡椒) ハム コーン 胡瓜 キャベツ(コールスロード レッシング) りんごジュース	わかめうどん	冷凍うどん 若布 ほう れん草 油揚げ かにか ま(和風だし 味噌 醬 油 酒)
9	月	飯	根菜入り鶏つくねハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁 バナナ	蓮根 鶏ひき肉 玉ねぎ(ケチャップ 卵 ごはん 油) 小松菜 油揚げ(和風だし 醤油 酒 味噌) 玉ねぎ 白菜 人参(和風だし 味噌) バナナ	プリン せんべい	
10	火	飯	鮭の照り焼き マカロニサラダ スープ りんご	鮭(塩 胡椒 小麦粉 油 バター レモン パセリ) マ カロニ 胡瓜 ハム 人参 キャベツ ミントマト (マヨド レ) 若布 オクラ(コンソメ 塩 胡椒) りんご	鮭のおにぎり	ごはん 鮭
12	木	飯	豚ひれ南蛮ピカタ ブロッコリーとミニトマト スープ キウイ	豚ひれ肉(塩 胡椒 小麦粉 酢 醤油 卵 ヨーグルト 玉ねぎ 胡瓜 塩 胡椒 マヨネーズ) ブロッコリーとミ ントマト 人参 じゃがいも 長ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	コーンフレーク ヨーグルト	
13	金	麺	焼きそば 野菜のふりかけおにぎり みそ汁 りんご	焼きそば キャベツ 豚もも肉 人参 なら ちくわ(ソー ス 塩 胡椒) 野菜ふりかけ かぼちゃ 長ねぎ 若布 (和風だし 味噌) りんご	クッキー 牛乳	
16	月	飯	天ぶら じゃがいもの鶏そぼろ煮 みそ汁 みかん	魚肉ソーセージ(卵 小麦粉 青のり 油) じゃがいも 鶏ひき肉(しょうが汁 油 醤油 砂糖) みかん	バターロールサンド	バターロール キャベツ ウインナー(塩 胡椒 ケ チャップ)
17	火	飯	タラのしょうゆマヨ焼き もやしのカレー和え みそ汁 バナナ	タラ(酒 味噌 醤油 マヨネーズ 油) もやし 小松菜 人参(カレー粉) 油揚げ 白菜 玉ねぎ(和風だし 味 噌) バナナ	大学芋	さつまいも(醤油 砂糖 味噌 片栗粉 油 黒ご ま)
18	水	飯		お誕生日メニュー	お誕生日カップケーキ	
19	木	飯	白菜と厚揚げの中華あんかけ 餃子 みそ汁 バナナ	豚もも肉 白菜 厚揚げ(油 砂糖 醤油 中華だし 味 醃 酒) 冷凍餃子 チンゲン菜 大根 豆腐(和風だし 味噌) バナナ	ゼリー せんべい	
20	金	麺	ツナとトマトの Pasta ブロッコリーとアスパラ・人参のサラダ スープ キウイ	ツナ ビーマン 玉ねぎ トマト(トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 胡椒) ブロッコリー アスパラ 人参(イラリ アンドレッシング) チンゲン菜 ベーコン 玉ねぎ(コン ソメ 塩 胡椒) キウイ	お好み焼き	キャベツ 長ねぎ ほう れん草(鯉節) 小麦粉 ソース)
24	火	飯	鯖のカレーパン粉焼き 白菜とちくわのめんつゆ和え みそ汁 グレープフルーツ	鯖(カレー粉 パン粉 卵 油) 白菜 ちくわ 人参(め んつゆ いりごま) さつまいも 人参 長ねぎ(和風だし 味噌) グレープフルーツ	フライドポテト	じゃがいも(塩 胡椒 卵 油 ケチャップ)
25	水	飯	麻婆豆腐 焼売 中華スープ りんご	豚ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ しいたけ(甜麺醬 醤油 砂糖 塩 胡椒 片栗粉) 冷凍焼売 白菜 もやし 人 参(コンソメ 塩 胡椒 ごま油) りんご	きな粉クリームサンド	食パン きな粉 きび糖 マーガリン
26	木	パン	ミートローフ ブロッコリーサラダ スープ いちご	バターロール 豚ひき肉 玉ねぎ(片栗粉 乾燥マッ シュ パン粉 牛乳 塩 胡椒油 ケチャップ) ブロッ コリー コーン(かんきつドレッシング) 大根 しめじ 人 参(コンソメ 塩 胡椒) いちご	野菜チップス	
27	金	飯	鶏のからあげ ポテトサラダ スープ キウイ	鶏むね肉(しょうが汁 酒 醤油 片栗粉 油) じゃが いも 人参 胡瓜 ハム(マヨドレ 塩 胡椒) キャベツ ベーコン(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	肉まん	

参考資料「ほいくしょ 2がつのこんだてひょう」「子どもと栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります