



予定献立表

こぐま保育園

令和5年度

日	曜	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	午後のおやつ	午前のおやつ	昼食
1	木	ほっけの和風ステーキ みそ汁(大根、えのき) ごま酢和え くだもの	お茶 りんごゼリー せんべい	牛乳	ごはん
2	金	五目卵焼き みそ汁(じゃがいも、チンゲン菜) 拌三絲 くだもの	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳	ごはん
3	土	～ 親子遠足 ～ (おやつ)			
5	月	すき焼き みそ汁(わかめ、長ねぎ) ごま和え くだもの	お茶 そうめん汁	牛乳	ごはん
6	火	マカロニ豆乳グラタン コンソメスープ アスパラサラダ くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳	食パン
7	水	鮭フライ みそ汁(人参、玉ねぎ) 切干大根のサラダ くだもの	牛乳 きな粉トースト	牛乳	ごはん
8	木	マーボー豆腐 かきたま汁(にら) もやしのごまドレッシング くだもの	牛乳 おさつスティック	牛乳	ごはん
9	金	ほっけのグリーンマヨネーズ焼き みそ汁(白菜) ひじきの炒り煮 くだもの	カルピス ホットケーキ	牛乳	ごはん
10	土	しょうゆラーメン ゆでたまご 枝豆 ミニトマト くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳	3歳以上児 主食いりません
12	月	炒り豆腐 みそ汁(じゃがいも) なめたけ和え くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	ごはん
13	火	ミートローフ トマトスープ ツナサラダ くだもの	牛乳 じゃがバター	牛乳	ロールパン
14	水	親子煮 みそ汁(大根、油あげ) ブロッコリーの中華和え くだもの	牛乳 コーンフレーク クッキー	牛乳	ごはん
15	木	魚の香味焼き みそ汁(キャベツ、人参) 小松菜のサラダ くだもの	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳	ごはん
16	金	カレー 青菜スープ スティック野菜 くだもの	お茶 ぶどうゼリー クラッカー	牛乳	カレーライス
17	土	スパゲティミートソース コンソメスープ 枝豆 チーズ くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳	3歳以上児 主食いりません
19	月	チーズオムレツ コンソメスープ(ブロッコリー) コロコロサラダ くだもの	牛乳 みたらし団子	牛乳	食パン
20	火	厚焼き卵 ハンバーグ ウィンナー チーズ ミニトマト みそ汁(ほうれん草) スティック野菜 くだもの	牛乳 ドーナツ	牛乳	ごはん
21	水	鶏肉のごまみそ焼き すまし汁 きゅうりと春雨の酢のもの くだもの	牛乳 スイートポテト	牛乳	ごはん
22	木	豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁(じゃがいも) 大根とささみの和えもの くだもの	牛乳 カルシウムラスク	牛乳	ごはん
23	金	鮭のレモンしょうゆ みそ汁(ほうれん草) 五目炒り煮 くだもの	牛乳 米粉の黒ごまクッキー	牛乳	ごはん
24	土	きつねうどん 和えもの くだもの	牛乳 せんべい	牛乳	3歳以上児 主食いりません
26	月	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁(かぼちゃ) 三色ナムル くだもの	カルピス ホットケーキ	牛乳	ごはん
27	火	はんぺんフライ コンソメスープ(玉ねぎ、えのき) ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 梅おかかおにぎり	牛乳	ロールパン
28	水	鶏肉と野菜のみそ炒め すまし汁 納豆和え くだもの	牛乳 磯風味ポテト	牛乳	ごはん
29	木	ほっけのもみじ焼き みそ汁(小松菜) 切干大根のカレー炒め くだもの	牛乳 バナナケーキ	牛乳	ごはん
30	金	～ お誕生会 ～ 鶏のから揚げ スパゲティ みそ汁(白菜) スティック野菜 枝豆 くだもの	ヤクルト ダブルチーズトースト	牛乳	わかめごはん (3歳以上児 主食いりません)

＜今月の予定＞

- 6日 おにぎり作り(きりん・うさぎ組) … ラップにのせたごはんに具をのせて自分たちで丸めて握ります
- 9日 ホットケーキ作り(うさぎ組)
- 16日 カレーライス作り(くじら組)
- 20日 お弁当作り(らっこ組)
- 26日 ホットケーキ作り(きりん組)

