



# 献立予定表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
1 日					
2 月	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、しらす干し、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん
3 火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜スープ	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、ぶどう、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
4 水	ごはん なすグラタン 中華サラダ 味噌汁	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、砂糖、マカロニ、はるさめ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、チーズ、豆みそ、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉、油揚げ	たまねぎ、なす、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、ごまつな、ブロッコリー、カットわかめ、ひじき
5 木	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ コンソメスープ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいたい、豚ひき肉、ちくわ、凍り豆腐	なし、手作りジャム、もやし、おおかし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごぼう
6 金	中華どんぶり スタミナスープ	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、牛肉、焼き豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ピーマン、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ
7 土	ほうれん草ライス ポタージュ 柿	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、コーン缶、キャベツ、マッシュルーム、パセリ
8 日					
9 月	<b>祭日休園です</b>				
10 火	ごはん コロケ さきみの酢の物 コンソメスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、三温糖、なたね油、ごま油、焼ふ	牛乳、鶏ささ身、ごま	もやし、なし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ
11 水	さつまいもと鶏肉の炊き込みご飯 卵焼き 菊葉入りおひたし 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、さつまいも、焼ふ、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、豆みそ、卵	おおかし、キャベツ、なす、しめじ、しんじゆ、白ねぎ、ねぎ、にんじん
12 木	ごはん チャップチェ ちりめんニラ炒め きのこサーモンクリームシチュー	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、はるさめ、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、ぶどう、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、エリンギ、しめじ、いんげん、ごぼう、干しいたけ
13 金	秋野菜ハヤシ サラダ	牛乳 ドーナツ	米、さつまいも、三温糖、マカロニ、ごま油	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、レタス、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム
14 土	<b>第39回運動会</b>				
15 日					
16 月	ごはん ひじきの五目煮 さつまいものオレンジ煮 味噌汁	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、さつまいも、白玉粉、砂糖、こんにゃく、マーガリン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ	だいこん、にんじん、なめこ、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、ねぎ、ひじき

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
			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	
17 火	ごはん 魚フライ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、油、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、焼ふ	牛乳	りんご	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ
18 水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作りマヨチーズトースト	もち、米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ		にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり
19 木	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁(手作りみそ)	牛乳 あげぱん	じゃがいも、米、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、油揚げ、ウインナー、豆みそ		たまねぎ、ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ
20 金	<b>かみかみ献立</b> 秋野菜と大豆のドライカレー りんごと白菜のサラダ	牛乳 手作りかぼちゃクッキー	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、砂糖、押麦	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、だいたい、鶏ささ身、卵、無塩バター、脱脂粉乳		たまねぎ、はくさい、なす、りんご、にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、コーン缶
21 土	親子丼 豚汁 なし	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、凍り豆腐		たまねぎ、なし、にんじん、だいこん、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり
22 日						
23 月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま		もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
24 火	ごはん さばの竜田揚げ タキギ和え 小芋のすまし汁	牛乳 手作りクッキー	米、さといも、ホットケーキ粉、油、なたね油、片栗粉、焼ふ、ごま油	牛乳、さば、くりの甘露煮、ちくわ、すりごま		きゅうり、ぶどう、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、ひじき、しょうが
25 水	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き 味噌汁	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、油	牛乳、卵、だいたい、豚肉、豆みそ、チーズ、油揚げ、脱脂粉乳		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ
26 木	ごはん だいこんと厚揚げの煮物 ひじきとれんこんのきんぴら カレーチャウダー	牛乳 手作りヨーグルト ジャム コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、油揚げ、ツナ水煮缶、豚肉、ごま		にんじん、たまねぎ、なし、だいこん、りんご、コーン缶、いんげん、れんこん、ひじき、パセリ
27 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 手作り蒸し さつまいも	さつまいも、米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖、こんにゃく	牛乳、卵、むきえび、しらす干し、油揚げ、豆みそ		みかん缶、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、にら、もやし、ねぎ、カットわかめ
28 土	ウインナーチャーハン 中華風卵スープ なし	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、卵、ウインナー		なし、にんじん、白ねぎ、にら、ピーマン
29 日						
30 月	ごはん 焼ビーフン かぼちゃのグラッセ ボルシチ	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、ビーフン、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳		かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん、干しいたけ
31 火	ごはん 鶏のから揚げ 柿サラダ 味噌汁	牛乳 ぶたまん	米、から揚げ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆みそ、油揚げ		だいこん、かき、なす、かぼちゃ、きゅうり、ぶどう、オクラ、カットわかめ

※食材は記載と変更になる場合があります。  
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。  
 ※何でもお気軽に声をおかけください。

