

| 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 木 | ごはん いちご ひじきの五目煮 青菜とれんこんのごまあえ ポルンチ | 牛乳 こさりのチーズスティックパン | 米、パン、じゃがいも、こんにやく、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ、脱脂粉乳、ごま | いちご、たまねぎ、ごまつな、ホーントマト缶詰、にんじん、ピーマン、キャベツ、れんこん、いんげん、ひじき |
| 2 金 | ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁 | 牛乳 あげぱん | 米、パン、さつまいも、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖 | 牛乳、卵、豆みそ、むきえび、しらす干し、油揚げ | みかん缶、きゅうり、にら、にんじん、なめこ、白ねぎ、カットわかめ |
| 3 土 | チキンライス ポタージュ でこぼん | 牛乳 おかし | 米 | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 | でこぼん、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、いんげん |
| 4 日 | じゃんぼさん♡好きな給食ベスト3♡ 1.トック 2.からあげ 3.ハヤシライス その他...カレーライス、千辛玉、ピビンパ | | | | |
| 5 月 | ごはん マカロニグラタン ささみの酢の物 味噌汁 | 牛乳 手作りイチゴジャム蒸しパン | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま油 | 牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー、鶏ささ身、チーズ、豆みそ、油揚げ、ごま、脱脂粉乳 | もやし、たまねぎ、きゅうり、はくさい、いちごジャム、にんじん、いんげん、ねぎ |
| 6 火 | ピビンパ わかめスープ いちご | 牛乳 手作り豆腐みそたらし団子 | 米、白玉粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ごま | もやし、ほうれんそう、いちご、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 7 水 | カレーライス サラダ | 牛乳 手作りピザトースト | 米、じゃがいも、食パン、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、チーズ、ウインナー | たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス、トマト、コーン缶、あおのり |
| 8 木 | ごはん チャップチェ ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー | 牛乳 こさりのクッキークリームパン | 米、じゃがいも、パン、はるさめ、ごま油 | 牛乳、さけ、豚ひき肉、脱脂粉乳、しらす干し、ごま | でこぼん、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、なばな、ごぼう、コーン缶、干しいたけ |
| 9 金 | かみかみ献立 ごはん 鶏のから揚げ | 手作りヨーグルト コーンフレーク | 米、から揚げ粉、油、こんにやく、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油 | ヨーグルト(加糖)、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、ウインナー | だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、ひじき、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 10 土 | ほうれん草ライス さつまいも汁 いちご | 牛乳 おかし | 米、さつまいも、板こんにやく、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ | いちご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、マッシュルーム、ねぎ |
| 11 日 | じゃんぼさん♡好きなおやつベスト3♡ 1.手作りヨーグルト 2.手作り豆腐みそたらし団子 3.フライドポテト その他...ミニカップゼリー、ロールケーキ | | | | |
| 12 月 | ごはん 魚フライ 挽肉サラダ コンソメスープ | 牛乳 ミニカップゼリー・おかし | 米、油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま | たまねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、ねぎ |
| 13 火 | おたんじゆ会 きつねご飯 トックスープ | 牛乳 フライドポテト | フライドポテト、もち、米、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま | にんじん、いちご、焼きのり、ねぎ、干しいたけ |
| 14 水 | ごはん ひじきの五目煮 コロコロ卵焼き カレーチャウダー | 牛乳 こさりのクリームパン | 米、パン、じゃがいも、こんにやく、油、ごま油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、脱脂粉乳 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、ひじき、パセリ |
| 15 木 | ごはん 八宝菜 しゅうまい けんちん汁 | 手作りヨーグルト おかし | 米、さつまいも、こんにやく、片栗粉、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐 | でこぼん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、ごぼう、白ねぎ、干しいたけ |
| 16 金 | からあげハヤシライス サラダ | 牛乳 お別れロールカステラ | 米、油、じゃがいも、から揚げ粉、片栗粉、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、牛肉、ウインナー | たまねぎ、いちご、にんじん、レタス、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、いんげん |

| 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 土 | 第39回 卒園式 茶話会 | | | | |
| 18 日 | ~~~~~ | | | | |
| 19 月 | ごはん コロッケ パンサンデー コンソメスープ | 牛乳 こさりの黒糖スティックパン | 米、パン、三温糖、はるさめ、ごま油、油 | 牛乳、ウインナー、ごま | きゅうり、だいこん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ |
| 20 火 | ごはん すき焼き風煮物 ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁 | 牛乳 チーズ蒸しパン | 米、こんにやく、じゃがいも、はるさめ、ごま油 | 牛乳、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ、ごま | かぼちゃ、いちご、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、れんこん、ねぎ、白ねぎ、ひじき、干しいたけ |
| 21 水 | ~~~~~ | | | | |
| 22 木 | ごはん 千草卵焼き ちりめんピーマン炒め 白菜スープ | 牛乳 ドーナツ | 米、はるさめ、ごま油 | 牛乳、卵、鶏ひき肉、しらす干し、ウインナー、ごま | でこぼん、はくさい、ピーマン、もやし、ねぎ、にんじん、干しいたけ |
| 23 金 | ごはん 焼ビーフン ししゃものから揚げ 味噌汁 | 牛乳 いちご おかし | 米、さつまいも、油、片栗粉、ビーフン | 牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豚肉、豆みそ、油揚げ | いちご、たまねぎ、にんじん、肉、豆みそ、油揚げ、干しいたけ、カットわかめ |
| 24 土 | 中華どんぶり 豆腐スープ いちご | 牛乳 おかし | 米、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉 | いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、干しいたけ |
| 25 日 | ~~~~~ | | | | |
| 26 月 | ごはん だいこんと鶏肉の煮物 中華サラダ コンソメスープ | 牛乳 手作りスイートポテト | さつまいも、米、じゃがいも、こんにやく、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油 | 牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳、バター | だいこん、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、ねぎ、いんげん、ひじき |
| 27 火 | ごはん マーボー豆腐 青菜の土佐和え のっぺい汁 | 牛乳 こさりのりんごジャムパン | 米、パン、さつまいも、板こんにやく、片栗粉、三温糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ、かつお節 | でこぼん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ、キャベツ |
| 28 水 | ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ コンソメスープ | 牛乳 手作りマヨチーズトースト | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、スパゲティ、油 | 牛乳、豚肉、だいた、粉チーズ、しらす干し、ごま | たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン、いんげん、ねぎ、あおのり |
| 29 木 | ごはん 肉じゃが たきぎ和え 味噌汁 | 牛乳 ぶたまん | 米、じゃがいも、こんにやく、油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま | いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい、いんげん、白ねぎ、ひじき |
| 30 金 | ごはん 焼魚 ポテトサラダ 中華スープ | 牛乳 こさりのあんぱん | 米、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし) | 牛乳、さわら、豚肉、ウインナー | にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆでたけのこ、ねぎ、干しいたけ |
| 31 土 | 休園です。 | | | | |

※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。