

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 焼ビーフン 青菜の土佐和え 味噌汁	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、ビーフン、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、油揚げ、かつお節、豆みそ	こまつな、はくさい、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、ねぎ、干しいたけ
3 火	ごはん マカロニグラタン ちりめんニラ炒め ポルンチ でこぼん	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、チーズ、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	でこぼん、たまねぎ、ホールトマト缶、にら、いんげん、にんじん、キャベツ
4 水	ごはん 魚フライ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ドーナツ	米、マヨネーズ(卵なし)、なたね油、砂糖	牛乳、ウインナー、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、おおさかしろな、えのきたけ
5 木	ごはん ひじきの五目煮 コロコロ卵焼き 味噌汁	牛乳 手作りカルピスラスク	米、食パン、マーガリン、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、カルピス、豆みそ、豚ひき肉、ちくわ、チーズ、油揚げ、脱脂粉乳	いちご、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき
6 金	チキンカレー サラダ	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、ツナ水煮缶、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、いんげん、ブロッコリー
7 土	親子丼 スタミナスープ いちご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	たまねぎ、いちご、にんじん、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
8 日					
9 月	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	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
10 火	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め のっぺい汁	牛乳 手作り人参蒸しパン	米、じゃがいも、さといも、ホットケーキ粉、こんにゃく、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏肉、しらす干し、油揚げ、ごま	でこぼん、にんじん、たまねぎ、にんじんジュース、ピーマン、ごぼう、白ねぎ、いんげん
11 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、から揚げ粉、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、豆みそ、粉チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま、すりごま	きゅうり、だいこん、かぼちゃ、こまつな、あおのり
12 木	ピビンバ わかめスープ いちご	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、いちご、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
13 金	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ れんこんチップ 味噌汁	手作りヨーグルト コーンフレーク	コーンフレーク、米、油、こんにゃく、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(加糖)、ししゃも、だいず、豆みそ、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ	れんこん、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ
14 土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、鶏肉、豆みそ、油揚げ	いちご、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、ごぼう
15 日					
16 月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さといも、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豚ひき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、にら、ねぎ、ゆでたけのこ、ごぼう、干しいたけ

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	たけのこ御飯 ポパイートローフ アスパラサラダ おたんじょう会 でこぼん コンソメスープ	牛乳 手作り いちご ヨーグルトムース	米、パン粉、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、焼ふ、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生クリーム、牛ひき肉、油揚げ、卵、ツナ水煮缶、ゼラチン	でこぼん、たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム、ほうれんそう、キャベツ、トマト、もやし、グリーンアスパラガス、ゆでたけのこ、コーン缶、ねぎ、みつば、干しいたけ、レ
18 水	ごはん コロケ 挽肉サラダ 味噌汁	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、ごま	かぼちゃ、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ
19 木	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 春野菜サーモンクリームシチュー	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、さけ、だいず、豚肉、脱脂粉乳、かつお節	でこぼん、たまねぎ、もやし、コーン缶、かぶ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぶ・葉いんげん
20 金	ハヤシライス サラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、三温糖、スパゲティ、ごま油	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、サニーレタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー
21 土	ほうれん草ライス ポタージュ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、クリームコーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、いんげん、コーン缶、マッシュルーム
22 日					
23 月	ごはん チャップチェナムル カレーチャウダー	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、バター、脱脂粉乳、ごま	おおさかしろな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、パセリ
24 火	きつねご飯 トックスープ いちご	牛乳 手作り豆腐団子	もち、米、白玉粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、きな粉、ごま	にんじん、いちご、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
25 水	ごはん 鶏のマリネ さつま芋とかぼちゃの煮揚げ 豚汁	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、さつまいも、さといも、から揚げ粉、こんにゃく、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐	でこぼん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう
26 木	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、さわら、豆みそ、ウインナー、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
27 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 ぶたまん	米、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、油揚げ、しらす干し	みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら、なめこ、ねぎ、カットわかめ
28 土	ミートスパゲティ でこぼん	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、でこぼん、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン
29 日					
30 月					

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。

