



# 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	火	ごはん 魚フライ 春雨サラダ 新たまねぎスープ キンショーメロン	牛乳 ボンデケーキ	米、油、じゃがいも、片栗粉、上新粉、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮缶	メロン、たまねぎ、もやし、トマト、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ
2	水	ごはん 千草卵焼き ちりめんニラ炒め ボルシチ	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、鶏ひき肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にら、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん、干しいたけ
<b>5/3~5/6まで休園です</b>						
7	月	ごはん コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、焼ふ	牛乳、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
8	火	きつねご飯 トクスープ でこぼん	手作りヨーグルト おかし	もち、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	でこぼん、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
9	水	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、さつまいも、食パン、油、片栗粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、豚ひき肉、豆みそ、粉チーズ、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり
10	木	カレーライス アスパラサラダ キンショーメロン	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、押麦	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、メロン、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、コーン缶
11	金	黒米入りごはん 鶏肉の照焼 ごぼうサラダ 枝豆のポタージュ	牛乳 黒糖クッキー	米、小麦粉、マヨネーズ(卵なし)、黒砂糖、なたね油、油、三温糖、ごま油、砂糖、黒米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、脱脂粉乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、えだまめ(冷凍)、しょうが
12	土	三色そばろ井 さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、凍り豆腐	にんじん、ほうれんそう、いちご、ねぎ、ごぼう、しょうが
13	日					
14	月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり
15	火	アスパラちらし ポテトサラダ ウインナーのソテー すまし汁 キンショーメロン	牛乳 手作り豆ケーキ	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、三温糖、焼ふ(車ふ)、油	牛乳、ウインナー、卵、油揚げ、ちくわ、しらす干し、凍り豆腐	にんじん、メロン、こまつな、そらまめ、えのきたけ、りんご天然果汁、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス、れんこん、ごぼう、干しいたけ
16	水	ごはん マカロニグラタン たきぎねえ 味噌汁	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、コンスターチ、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、あおのり

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	木	ごはん ひじきの五目煮 ちくわとごぼうのきんぴら 春雨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、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、メロン、ごぼう、コーン缶、キャベツ、ピーマン、ひじき
18	金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 きな粉ラスク	米、コッペパン、さつまいも、小麦粉、上新粉、砂糖、はるさめ、マーガリン、ごま油	牛乳、卵、むきえび、豆みそ、油揚げ、しらす干し、きな粉	みかん缶、きゅうり、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、もやし、カットわかめ
19	土	チキンライス ポタージュ キンショーメロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	メロン、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、にんじん、いんげん、コーン缶、パセリ
21	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 手作りじゃがバター	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、マーガリン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
22	火	ごはん 魚のからあげ 中華サラダ 味噌汁	キンショーメロン 手作りヨーグルト コーン フレーク	米、コーンフレーク、油、三温糖、から揚げ粉、はるさめ、ごま油、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、あかうお、豆みそ、ウインナー、油揚げ	かぼちゃ、メロン、いちごジャム、なめこ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ひじき
23	水	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き コンソメスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、だいず、豚肉、チーズ、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、いんげん、ねぎ
24	木	ハヤシライス サラダ キンショーメロン	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉、押麦	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉、ウインナー	たまねぎ、メロン、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト、いんげん
25	金	ごはん チャップチェナムル カレーチャウダー	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、じゃがいも、はるさめ、ごま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ごま	たまねぎ、大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、パセリ
26	土	きつねご飯 五目豆 キンショーメロン 手作りスイートポテト	牛乳 おかし	さつまいも、米、さといも、こんにゃく、砂糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、だいず、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ、豚ひき肉、バター、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	メロン、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、ねぎ
27	日					
28	月	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め のっぺい汁	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、さといも、こんにゃく、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、しらす干し、油揚げ、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、いんげん、白ねぎ、ごぼう
29	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー 味噌汁	キンショーメロン 牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、から揚げ粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆みそ、ツナ水煮缶、きな粉、油揚げ、ごま	メロン、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、切り干しだいこん
30	水	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、ピーマン、干しいたけ
31	木	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁	キンショーメロン 牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、カルピス、豆みそ、ウインナー、油揚げ	メロン、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、かんでん(粉)

※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。

