

| 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 金 | ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 新玉ねぎサラダ コンソメスープ | 牛乳 手作りわらび餅 | 米、わらび餅粉、砂糖、こんにゃく、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、きな粉、油揚げ、かつお節 | ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、いんげん、コーン缶、ねぎ |
| 2 土 | ウインナーチャーハン 中華風卵スープ メロン | 牛乳 おかし | 米、ごま油 | 牛乳、卵、ウインナー | にんじん、白ねぎ、にら、メロン、もやし、ピーマン |
| 3 日 | 4日~8日まで幼児の保育参加です | | | | |
| 4 月 | ごはん マカロニグラタン ちりめんピーマン炒め スタミナスープ | 牛乳 こさりのクリームパン | 米、パン、じゃがいも、マカロニ、こんにゃく、ごま油 | 牛乳、ウインナー、チーズ、牛肉、焼き豆、油揚げ、かつお節 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 5 火 | ごはん 豆腐入りミートロープ 新ごぼうサラダ ポタージュ さくらんぼ | 牛乳 カルシウムおにぎり | 米、パン粉、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし) | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、しらす干し、ごま、かつお節 | たまねぎ、クリームコーン缶、ごぼう、さくらんぼ(国産)、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、ブロッコリー |
| 6 水 | カレーライス サラダ | 牛乳 ドーナツ | 米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし) | 牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ水煮缶 | たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、いんげん、えだまめ、コーン缶 |
| 7 木 | ごはん チャップチェ ししゃものから揚げ 味噌汁 すいか | 牛乳 手作りあじさいゼリー おかし | 米、じゃがいも、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、ししゃも、豆みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ | ぶどう濃縮果汁、すいか、おおさかしろな、ピーマン、にんじん、ごぼう、干しいたけ、かんてんクック、カットわかめ |
| 8 金 | ごはん マーボー豆腐 しゅうまいのついで汁 | 牛乳 こさりのチーズスティックパン | 米、パン、こんにゃく、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豚ひき肉 | にんじん、だいこん、たまねぎ、メロン、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ |
| 9 土 | 親子丼 豚汁 さくらんぼ | 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、にんじん、だいこん、さくらんぼ(国産)、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり |
| 10 日 | | | | | |
| 11 月 | ごはん コロッケ 中華サラダ 新たまねぎスープ | 牛乳 手作りジャムサンド | 米、食パン、砂糖、はるさめ、なたね油、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶 | たまねぎ、ジャム、きゅうり、キャベツ、にんじん、にら、ひじき |
| 12 火 | ごはん 肉じゃが タキギ和え 味噌汁 | 牛乳 こさりのあんぱん | じゃがいも、米、パン、こんにゃく、油、ごま油 | 牛乳、ウインナー、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま | きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、メロン、いんげん、ねぎ、ひじき |
| 13 水 | ハヤシライス サラダ | 牛乳 フライドポテト | フライドポテト、米、さつまいも、油、三温糖、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、いんげん |
| 14 木 | ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 石狩汁 | 牛乳 手作りヨーグルト おかし | 米、さといも、こんにゃく、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、卵、さけ、豆みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉 | にんじん、ねぎ、さくらんぼ(国産)、ごぼう、切り干しだいこん、白ねぎ、手作りジャム、干しいたけ |
| 15 金 | 赤米ごはん ひじきの五目煮 赤魚のから揚げ ミネストローネスープ | 牛乳 チーズブリッツ | 米、赤米、小麦粉、から揚げ粉、油、こんにゃく、砂糖、なたね油、ごま油 | 牛乳、あかうお、チーズ、豚ひき肉、ちくわ、ウインナー | たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ひじき、おくら |
| 16 土 | ごはん マカロニグラタン ちりめんピーマン炒め カレーチャウダー | 牛乳 手作りヨーグルト おかし | 米、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、ウインナー、チーズ、しらす干し、脱脂粉乳、ごま | たまねぎ、にんじん、ピーマン、さくらんぼ(国産)、コーン缶、いんげん、手作りジャム、パセリ |

| 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 日 | | | | | |
| 18 月 | ピピンパ わかめスープ | 牛乳 チーズ蒸しパン | 米、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま | もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 19 火 | ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁 | 牛乳 手作りスイート ポテト | さくらんぼ | さつまいも、米、から揚げ粉、マーガリン、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油 | 牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、油揚げ、ごま |
| 20 水 | きつねご飯 トックスープ | 牛乳 お好み焼き | もち、米、米粉、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油、コーンスターチ | 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、ごま、かつお節 | にんじん、キャベツ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり |
| 21 木 | ごはん ポークビーンズ ちりめんニラ炒め 旬野菜のクリームシチュー | 牛乳 こさりのクッキークリームパン | 米、パン、じゃがいも、ごま油 | 牛乳、さけ、だいた、豚肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま | たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、メロン、グリーンアスパラガス、いんげん |
| 22 金 | ごはん 焼魚 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、マヨネーズ(卵なし) | ヨーグルト(加糖)、さわら、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ | こまつな、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり |
| 23 土 | ソース焼きそば けんちん汁 メロン | 牛乳 おかし | 焼きそばめん、さといも、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、メロン、ねぎ、ピーマン、ごぼう、あおのり |
| 24 日 | | | | | |
| 25 月 | 中華どんぶり 春雨スープ | 牛乳 こさりの黒糖スティックパン | 米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐 | はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ |
| 26 火 | ごはん 焼ビーフン コロコロ卵焼き ボルシチ | 牛乳 手作り豆腐みたらし団子 | 米、白玉粉、じゃがいも、ビーフン、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏肉、豚肉、チーズ、脱脂粉乳 | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、メロン、キャベツ、オクラ、いんげん、干しいたけ |
| 27 水 | ごはん アジフライ ささみの酢の物 ビーフン入りスープ | 牛乳 ミニカップゼリー おかし | 米、なたね油、三温糖、ビーフン、ごま油 | 牛乳、鶏ささ身、ごま | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ |
| 28 木 | ごはん 五目豆 ひじきとれんこんのきんぴら カレーチャウダー | 牛乳 手作りマヨチーズトースト | 米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく、油、ごま油 | 牛乳、だいた、ツナ水煮缶、豚ひき肉、粉チーズ、ちくわ、ごま | たまねぎ、すいか、にんじん、れんこん、ピーマン、えだまめ、ごぼう、ひじき、あおのり |
| 29 金 | ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁 | 牛乳 手作りじゃがバター | じゃがいも、米、小麦粉、上新粉、はるさめ、マーガリン、ごま油、砂糖 | 牛乳、卵、むぎえび、豆みそ、しらす干し、油揚げ | かぼちゃ、みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、ねぎ、カットわかめ |
| 30 土 | ほうれん草ライス マカロニシチュー メロン | 牛乳 おかし | 米、マカロニ | 牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳 | たまねぎ、ほうれんそう、メロン、にんじん、いんげん、マッシュルーム、コーン缶 |

※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。

