



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	月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 手作り スイートポテト	米、さつまいも、マー ガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り 豆腐、脱脂粉乳、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、ね ぎ、干しいたけ、カットわか め	
2	火	ごはん 焼ビーフン かぼちゃのグラッセ ポルシチ	なし	米、食パン、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、なし、 ホールトマト缶詰、にんじ ん、手作りジャム、キャベツ、 ピーマン、いんげん、干しい たけ	
3	水	ごはん マカロニグラタン 青菜とれんこんのごまあえ 味噌汁	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、マカ ロニ	牛乳、ウインナー、ツ ナ水煮缶、チーズ、 豆みそ、油揚げ、脱 脂粉乳、ごま	かぼちゃ、こまつな、たまね ぎ、れんこん、にんじん、な めこ、もやし、いんげん、ね ぎ	
4	木	ごはん チャップチェ ちりめんニラ炒め 石狩汁	手作りヨーグルト おかし	米、はるさめ、さとい も、こんにゃく、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さ け、豚ひき肉、豆み そ、しらす干し、ごま	にんじん、にら、ぶどう、だい ごん、ピーマン、白ねぎ、ご ぼう、干しいたけ	
5	金	ごはん だいこんと厚揚げの煮物 中華サラダ カレーチャウダー	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、マーガ リン、板こんにゃく、は るさめ、ごま油、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、 ツナ水煮缶、ウイ ナー、きな粉	たまねぎ、にんじん、だい ごん、コーン缶、いんげん、ブ ロッコリー、トマト、ひじき	
6	土	かやくご飯 豚汁 ぶどう	牛乳 おかし	米、さといも、こんに ゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆 みそ、木綿豆腐、油 揚げ、しらす干し	にんじん、ぶどう、切り干し だいごん、糸みつば、ごぼ う、ねぎ、干しいたけ	
7	日	休園です					
8	月	休園です					
9	火	ごはん 魚フライ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳 こさりの クリーム パン	米、油、パン、じゃが いも、三温糖、はるさ め、ごま油、焼ふ	牛乳、ツナ水煮缶	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	
10	水	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、油揚げ、 卵、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、 干しいたけ	
11	木	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ コンソメスープ	なし	さつまいも、米、油、 片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だい ご、豚ひき肉、ちく わ、凍り豆腐	なし、もやし、おおさかしろ な、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ごぼう	
12	金	秋野菜ハヤシ サラダ	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、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	
13	土	第40回愛信保育園運動会					
14	日	休園です					
15	月	ごはん コロッケ ささみの酢の物 コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、砂糖、三 温糖、なたね油、ごま 油、片栗粉、焼ふ	牛乳、絹ごし豆腐、鶏 ささ身、ごま	もやし、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ	
16	火	中華どんぶり 春雨スープ なし	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、はるさめ、片栗 粉、ごま油、焼ふ	牛乳、豚肉	なし、にんじん、たまねぎ、 だいごん、はくさい、ピーマ ン、干しいたけ、カットわか め	

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	水	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 手作りマヨチーズ トースト	米、さつまいも、食 パン、マヨネーズ(卵 なし)、こんにゃく、マ ーガリン、三温糖、ごま 油	牛乳、絹ごし豆腐、ツ ナ油漬缶、豆みそ、 粉チーズ、油揚げ	だいごん、にんじん、なめ こ、オレンジ濃縮果汁、ピー マン、ねぎ、ひじき、あおのり	
18	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜スープ	ぶどう	米、パン、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	にんじん、はくさい、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	
19	金	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、だいご、無 塩バター、鶏ささ身、 脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、りんご、 にんじん、なす、かぼちゃ、 しめじ、しいたけ コーン缶	
20	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、キャベ ツ、コーン缶、にんじん、い んげん、マッシュルーム	
21	日	休園です					
22	月	さつまいもと鶏肉の炊き込みご飯 卵焼き 菊菜入りおひたし 味噌汁	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、さつまい も、焼ふ、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、ツナ 油漬缶、油揚げ、か つお節、豆みそ	おおさかしろな、キャベツ、 なす、しゅんぎく、しめじ、ね ぎ、白ねぎ、にんじん	
23	火	ごはん さばの竜田揚げ タキギ和え 里芋のスタミナスープ	ぶどう	米、小麦粉、さとい も、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、さば、牛肉、バ ター、くりの甘露煮、 ちくわ、すりごま	きゅうり、にんじん、ぶどう、 白ねぎ、ひじき、しょうが	
24	水	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、こんに ゃく、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイ ナー、しらす干し、ご ま	にんじん、たまねぎ、だい ごん、ピーマン、いんげん、ね ぎ	
25	木	ごはん ポークビーンズ ココロコ卵焼き コンソメスープ	みかん	米、パン、じゃがい も、油	牛乳、卵、豚肉、だい ご、チーズ、脱脂粉 乳	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、もやし、えのきたけ、い んげん、ねぎ、みかん	
26	金	ごはん チヂミ ちりめんの酢の物 味噌汁	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、 小麦粉、上新粉、砂 糖、はるさめ、ごま 油、こんにゃく	ヨーグルト(加糖)、 卵、豆みそ、むぎえ び、しらす干し、油揚 げ	みかん缶、かぼちゃ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、に ら、りんご、切り干しだいご ん、ねぎ、カットわかめ	
27	土	ブルコギ丼 ビーフンスープ 柿	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂 糖	牛乳、牛肉、ウイ ナー、ごま、豆みそ	かき、たまねぎ、にんじん、 にら、赤ピーマン、オクラ、 切り干しだいごん、干しい たけ	
28	日	休園です					
29	月	ごはん なすグラタン ひじきとれんこんのきんぴら コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、マカロ ニ、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、 チヂミ、豚ひき肉、牛 ひき肉、きな粉、ごま かめ、ひじき	たまねぎ、なす、ホールマ ト缶詰、キャベツ、れんこん、 にんじん、こまつな、カットわ かめ、ひじき	
30	火	ごはん 鶏のから揚げ 柿サラダ 味噌汁	ぶどう	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	だいごん、かき、なす、かぼ ちゃ、きゅうり、ぶどう、オ クラ、カットわかめ	
31	水	ごはん 焼魚 ココロコポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 こさりのあんぱん	じゃがいも、米、パ ン、マヨネーズ(卵な し)	牛乳、さけ、ウイ ナー	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん、えのきたけ、ね ぎ	

※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かけください。

