



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	木	ピピンバ わかめスープ りんご	牛乳 こさりの クリーム パン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	りんご、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
2	金	焼き芋大会 秋野菜ハヤシ サラダ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、牛ひき肉、ツナ水煮缶	みかん、たまねぎ、にんじん、なす、レタス、ホールトマト缶詰、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、コーン缶
3	土	休園です				
4	日					
5	月	ごはん アジフライ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	キャベツ、トマト、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ
6	火	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め さつまいも汁	りんご 手作りヨーグルト おかし	じゃがいも、米、さつまいも、こんにゃく、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、ウインナー、焼き豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、いんげん、ごぼう、ねぎ
7	水	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、ツナ油漬缶、豆みそ、油揚げ	かぼちゃ、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、ごぼう
8	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	みかん 牛乳 あげぱん	米、パン、さといも、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
9	金	秋の遠足(みかん狩り)				
10	土	親子丼 スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、牛肉、凍り豆腐	たまねぎ、りんご、にんじん、白ねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
11	日					
12	月	ごはん なすグラタン りんごのサラダ コンソメスープ	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)、マカロニ、三温糖	牛乳、チーズ、ウインナー、豚ひき肉、牛ひき肉	はくさい、にんじん、なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、おおさかしろな、もやし、えのきたけ、コーン缶
13	火	★感謝祭礼拝・誕生日会★ さんまごはん 五目かき揚げ	牛乳 手作り洋梨ケーキ	米、さつまいも、なたね油、マーガリン、小麦粉、砂糖、三温糖、から揚げ粉	牛乳、鶏肉、さんま、豆みそ、ウインナー、油揚げ	みかん、レタス、たまねぎ、西洋なし、トマト、にんじん、かぼちゃ、みつば、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、れんこん、ねぎ、しょうが、ひじき
14	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作り蒸しさつまいも	さつまいも、もち、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
15	木	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	りんご 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、しらす干し	りんご、かぼちゃ、みかん缶、きゅうり、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、白ねぎ、カットわかめ
16	金	ごはん チャップチェ ひじきとれんこんのきんぴら カレーチャウダー	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉、ごま	たまねぎ、にんじん、れんこん、コーン缶、ピーマン、ごぼう、ひじき、干しいたけ、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	チキンライス ポタージュ 柿	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かき、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん
18	日					
19	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、焼ふ	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、はくさい、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
20	火	ごはん クロック 中華サラダ 味噌汁	牛乳 手作りスイート ポテト	さつまいも、米、三温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豆みそ、バター、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、油揚げ	なし、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、なめこ、ブロッコリー、ひじき
21	水	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ドーナツ	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、たまねぎ、にら
22	木	かみかみ献立 ごはん 豚肉の野菜あんかけ	牛乳 手作りヨーグルト 干し芋	米、蒸し切干しいも、じゃがいも、こんにゃく、黒米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、生揚げ、豆みそ、ちくわ、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
23	金	休園です				
24	土	なすミートソングッチー みかん	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、なす、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン
25	日					
26	月	ごはん ひじきの五目煮 ちりめんニラ炒め ボルシチ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さつまいも、油、こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、しらす干し、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、にら、キャベツ、ピーマン、いんげん、ひじき
27	火	ごはん 魚のオープン焼き ナムル 味噌汁	りんご 牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、こんにゃく、砂糖、ごま油、パン粉、片栗粉	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、豆みそ、粉チーズ、油揚げ、ごま	りんご、大豆もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ
28	水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 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、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、焼ふ、なたね油	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ツナ水煮缶、ごま	だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、あおのり
29	木	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き サーモンクリームシチュー	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、さつまいも、じゃがいも、油	牛乳、卵、さけ、豚肉、だいち、脱脂粉乳、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、いんげん
30	金	秋野菜カレー サラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、さつまいも、押麦、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、レタス、トマト、しめじ、しいたけ、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。

