

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 マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、さといも、板こんにやく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	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
2	土	かやくご飯 スタミナスープ でこぼん	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	でこぼん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、カットわかめ
3	日					
4	月	冬野菜カレーライス 中華サラダ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、じゃがいも、油、三温糖、はるさめ、ごま油、押麦	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ひじき
5	火	巻き寿司 ししやものから揚げ 豚汁 いちご	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、小麦粉、さといも、こんにやく、砂糖、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、ししやも、卵、豚肉、木綿豆腐、バター、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、焼きのり
6	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 ドーナツ	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
7	木	ごはん チャップチェ 菜の花のおひたし サーモンクリームシチュー	手作りヨーグルト おかし	米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、おおさかしらな、コーン缶、しめじ、ピーマン、なばな、ブロッコリー、ごぼう、干しいたけ
8	金	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、から揚げ粉、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、ツナ水煮缶、油揚げ、ごま	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、もやし、カットわかめ
9	土	ブルコギ丼 ビーフンスープ でこぼん	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	でこぼん、たまねぎ、にんじん、にら、赤ピーマン、オクラ、切り干しだいこん、干しいたけ
10	日					
11	月	休園です				
12	火	ごはん 魚フライ 切り干し大根サラダ コンソメスープ	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、ウインナー、凍り豆腐	いちご、きゅうり、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン缶、ひじき
13	水	中華どんぶり 味噌汁	牛乳 手作りレアチーズケーキ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、豆みそ、無塩バター、油揚げ、セラチン	はくさい、もやし、かぶ、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、いちご、かぶ・葉、干しいたけ、レモン果汁
14	木	ごはん ひじきの五目煮 じゃこスパゲティ 味噌汁	牛乳 手作りココアケーキ	米、ホットケーキ粉、こんにやく、砂糖、スパゲティ、油、ごま油	牛乳、バター、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、しらす干し、豆みそ、ごま	みかん、ピーマン、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき
15	金	赤米入りごはん おでん きんぴらごぼう 麩のすまし汁	トックスープ	もち、赤米、米、こんにやく、焼ふ(車ふ)、ごま油	鶏肉、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、白ねぎ、ピーマン、焼きのり
16	土	ミートスパゲティ いちご	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン

かみかみ献立

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	ごはん コロッケ ひじきマリネ ボルシチ	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、いんげん、ひじき
19	火	冬野菜ハヤシライス サラダ いちご	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、牛ひき肉、ウインナー	たまねぎ、だいこん、いちご、キャベツ、にんじん、トマト、ほうれんそう、コーン缶、ブロッコリー
20	水	ごはん 焼魚 ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたまん	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)、焼ふ	牛乳、さくら、ウインナー	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら
21	木	ごはん 五目豆 ナムル カレーチャウダー	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、こんにやく、ごま油、油	牛乳、だいた、ツナ缶、漬物、豚ひき肉、ちくわ、ごま	でこぼん、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン(冷凍)、ごぼう、パセリ
22	金	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ	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)、マカロニ、三温糖、ごま油、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、カットわかめ
23	土	親子丼 さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにやく、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり
24	日					
25	月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、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
26	火	ごはん すき焼き風煮物 たきぎ和え 石狩汁	ポタージュ クラッカー	米、さといも、こんにやく、はるさめ、ごま油	焼き豆腐、さけ、牛肉、豆みそ、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	みかん、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン缶、白ねぎ、ごぼう、ひじき
27	水	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き 白菜スープ	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、だいた、豚肉、チーズ、きな粉、ウインナー、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ねぎ
28	木	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、むきえび、豆みそ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、いちご、みかん缶、きゅうり、はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、白ねぎ、カットわかめ

※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。

