



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 | 金 | ごはん ひじきの五目煮 青菜とれんこんのごまあえ ポルシチ | 手作りヨーグルト おかし | 米、じゃがいも、こんにゃく、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ、脱脂粉乳、ごま | みかん缶、たまねぎ、ごまつな |
| 2 | 土 | ソース焼きそば けんちん汁 いちご | 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、いちご、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あおのり |
| 3 | 日 | ★5歳児好きな給食アンケート ★きつねごはん★鶏からあげ★ピピンパ★カレーライス★ししゃもから揚げ★みぞ汁★カレーチャウダー★ハヤシライス★トック★ポテトサラダ 好きなおやつアンケート ★ヨーグルト★フライドポテト★ゼリー★チーズ蒸しパン★スイートポテト★クッキークリームパン★蒸しパン★レアチーズケーキ | | | | |
| 4 | 月 | ごはん チャップチェ コロコロ卵焼き カレーチャウダー | 牛乳 手作り豆腐みそめしたし団子 手作りみそ入り! | 米、白玉粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、上新粉、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、豆みそ、脱脂粉乳 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ごぼう、いんげん、干しいたけ |
| 5 | 火 | きつねご飯 トックスープ いちご | 牛乳 手作り スイートポテト | もち、さつまいも、米、砂糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、バター、脱脂粉乳、ごま | にんじん、いちご、ねぎ、焼きのり、干しいたけ |
| 6 | 水 | ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁 | 牛乳 ミニカップゼリー おかし | 米、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、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ、ごま | だいこん、きゅうり、はくさい、ごまつな |
| 7 | 木 | ピピンパ わかめスープ でこぼん | 牛乳 チーズ蒸しパン | 米、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、ごま | もやし、でこぼん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 8 | 金 | 黒米入りごはん ししゃもの2色から揚げ(青のり・カレー) 野菜チップ 切り干し大根のひじきマリネ 根菜みそ汁 | 手作りヨーグルト コーンフレーク | 米、黒米、さつまいも、コーンフレーク、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、三温糖、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、ししゃも、豆みそ、ウインナー、生揚げ | にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、いちごジャム、ひじき、あおのり |
| 9 | 土 | チキンライス ポタージュ でこぼん | 牛乳 おかし | 米 | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 | でこぼん、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、いんげん |
| 10 | 日 | お別れ会 | | | | |
| 11 | 月 | ごはん 焼魚 ポテトサラダ コンソメスープ | お茶 きつね おにぎり | 米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油 | さけ、油揚げ、ウインナー、ごま | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ |
| 12 | 火 | ハヤシライス サラダ でこぼん | 牛乳 手作りみそ入り蒸しパン 手作りみそ入り! | 米、麦、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、牛肉、ウインナー、豆みそ、ごま | でこぼん、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、いんげん、コーン缶 |
| 13 | 水 | ごはん 五目豆 ひじきとれんこんのきんぴら 中華スープ | 牛乳 こさりのクッキークリームパン | 米、パン、こんにゃく、ごま油、油 | 牛乳、だいず、ツナ油漬缶、豚肉、ちくわ、ごま | にんじん、れんこん、キャベツ、ピーマン、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ |
| 14 | 木 | ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁 | 牛乳 フライドポテト | フライドポテト、米、小麦粉、油、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖 | 牛乳、卵、木綿豆腐、豆みそ、むきえび、油揚げ、しらす干し | かぼちゃ、いちご、みかん缶、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、なめこ、白ねぎ、カットわかめ |
| 15 | 金 | 鶏カラカレーライス サラダ | 牛乳 お別れ ロール カステラ | 米、麦、じゃがいも、から揚げ粉、油、三温糖、マカロニ、ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、豚肉、ツナ水煮缶、ウインナー | たまねぎ、レタス、にんじん、いちご、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶 |
| 16 | 土 | 第40回 卒園式 | | | | |

| 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 | お別れ会 | | | | |
| 18 | 月 | ごはん 魚フライ 春雨サラダ コンソメスープ | 牛乳 手作り豆腐団子 | 米、油、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油 | 牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、きな粉 | たまねぎ、トマト、えのきたけ、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ |
| 19 | 火 | ごはん だいこんと厚揚げの煮物 青菜の土佐和え 味噌汁 | 牛乳 あげぼん | 米、パン、焼ふ、さつまいも、こんにゃく、三温糖 | 牛乳、油揚げ、豚肉、豆みそ、かつお節 | だいこん、いちご、にんじん、ごまつな、キャベツ、白ねぎ、いんげん、カットわかめ |
| 20 | 水 | ごはん 肉じゃが ちりめんニラ炒め 豆腐スープ | 牛乳 こさりのチーズスティックパン | じゃがいも、米、パン、こんにゃく、油、ごま油 | 牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、しらす干し、ごま | にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、ねぎ |
| 21 | 木 | 休園です | | | | |
| 22 | 金 | 中華どんぶり チキンスープ | 牛乳 いちご おかし | 米、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、鶏ひき肉 | にんじん、いちご、はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、白ねぎ、ピーマン、干しいたけ |
| 23 | 土 | ほうれん草ライス さつまいも汁 でこぼん | 牛乳 おかし | 米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ | でこぼん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、マッシュルーム |
| 24 | 日 | お別れ会 | | | | |
| 25 | 月 | ごはん コロケ 挽肉サラダ スタミナスープ | 牛乳 手作りみかん寒天 おかし | 米、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく、三温糖、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、牛肉、焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま | みかん濃縮果汁、ごぼう、かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツ、干しいたけ、かんでん(粉)、カットわかめ |
| 26 | 火 | ごはん すき焼き風煮物 ちりめんピーマン炒め 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、じゃがいも、パン、こんにゃく、はるさめ、ごま油 | 牛乳、さけ、焼き豆腐、豚肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま | たまねぎ、でこぼん、にんじん、ピーマン、はくさい、白ねぎ、なげな、コーン缶、ねぎ、干しいたけ |
| 27 | 水 | ごはん ポークビーンズ じゃこスバゲティー コンソメスープ | 牛乳 手作りお好み焼き風トースト | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、スバゲティー、油 | 牛乳、豚肉、だいず、しらす干し、かつお節、ごま | たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、ピーマン、いんげん、ねぎ、カットわかめ、あおのり |
| 28 | 木 | ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁 | 牛乳 こさりの黒糖スティックパン | 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 | いちご、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、にら、ゆでたけのこ、ごぼう、干しいたけ |
| 29 | 金 | ごはん マカロニグラタン たきぎ和え 味噌汁 | 牛乳 ぶたまん | 米、じゃがいも、マカロニ、ごま油 | 牛乳、ウインナー、木綿豆腐、チーズ、豆みそ、脱脂粉乳、ちくわ、油揚げ、ごま | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、白ねぎ、いんげん、ひじき |
| 30 | 土 | 職員研修・新年度準備のため休園します | | | | |
| 31 | 日 | お別れ会 | | | | |

※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。

