

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 土	ほうれん草ライス ポターージュ みかん	牛乳 おかし	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、クリーム コーン缶、ほうれん草、コー ン缶、にんじん、いんげん、 マッシュルーム
2 日					
3 月	ピピンパ わかめスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま 油	もやし、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、ね ぎ、干しいたけ、カットわか め
4 火	巻き寿司 ししゃものから揚げ 豚汁 いちご	牛乳 手作り きなこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、 さといも、油、こんに ゃく、片栗粉、なた ね油、三温糖	牛乳、ししゃも、卵、豚肉、 木綿豆腐、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
5 水	ごはん マカロニグラタン チャップチェ 味噌汁	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃ がいも、はるさめ、マ カロニ、砂糖、ごま 油	牛乳、ウインナー、チー ズ、豚ひき肉、脱脂粉乳、 バター、油揚げ、豆みそ	たまねぎ、にんじん、はくさ い、もやし、ピーマン、いんげ ん、ねぎ、ごぼう、干しいた け
6 木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 こさいの チーズ スティックパン トックスープ	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	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、 干しいたけ
7 金	ごはん おでん きんぴらごぼう 麩のすまし汁				
8 土	フルコギ丼 ピーマンスープ でごはん	牛乳 おかし	米、油、ピーマン、砂 糖	牛乳、牛肉、ウインナー、 ごま、豆みそ	でごはん、たまねぎ、にんじ ん、にら、赤ピーマン、ねぎ、 切り干しだいこん、干しい たけ
9 日					
10 月	冬野菜カレーライス スティックサラダ	牛乳 こさいの クッキー クリームパン	米、パン、じゃがい も、マヨネーズ(卵な し)、押麦	牛乳、牛肉	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、ほうれん草
11 火	休園です				
12 水	ごはん あじフライ ひじきの五目煮 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、こんにゃく、ごま 油	牛乳、豆みそ、ちくわ、油 揚げ	かぼちゃ、ピーマン、にんじ ん、なめこ、白ねぎ、ひじき
13 木	きつねご飯 トックスープ みかん	手作りヨーグルト おかし	もち、米、三温糖、ご ま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、 卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干 しいたけ、みかん
14 金	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り ココアケーキ	米、ホットケーキ粉、 パン粉、砂糖、マヨ ネーズ(卵なし)、 油、三温糖、ごま油、 焼酎	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ブロッコリー、コーン缶、 カットわかめ
15 土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんに ゃく、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆 腐、豆みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、 ごぼう、ひじき、ねぎ
16 日					

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 月	ごはん コロッケ ピーマンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り豆腐団子	米、じゃがいも、白 玉粉、上新粉、ビー フン、砂糖、油、なた ね油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、 豚肉、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、キャベツ、ピーマン、 いんげん
18 火	冬野菜ハヤシライス ステーキサラダ	牛乳 黒糖パン	米、パン、マヨネー ズ(卵なし)、押麦	牛乳、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、だい こん、いちご、きゅうり、ほうれ ん草
19 水	ごはん 千草卵焼き 五目豆 すまし汁	ポターージュ クラッカー	米、こんにゃく、油	卵、だいず、鶏ひき肉、ち くわ、脱脂粉乳	クリームコーン缶、コーン缶、 にんじん、えのきだけ、ねぎ、 ほうれん草、ピーマン、白ね ぎ、ごぼう、干しいたけ
20 木	ごはん 焼魚 ココロポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ドーナツ	じゃがいも、米、マヨ ネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、納豆、木綿豆 腐、豆みそ、ウインナー、 油揚げ	みかん、みずな、にんじん、た まねぎ、きゅうり、カットわか め
21 金	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー コンソメスープ	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、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
22 土	ごはん ミートスパゲッティ いちご	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、ホールマ ト缶詰、にんじん、ピーマン
23 日					
24 月	休園です				
25 火	中華どんぶり 豆腐スープ いちご	牛乳 ぶたまん	米、片栗粉、はるさ め、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	いちご、はくさい、たまねぎ、 にんじん、もやし、ピーマン、 ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ
26 水	赤魚のからあげ ナムル カレーチャウダー	牛乳 手作り レアチーズケーキ	じゃがいも、から揚 げ粉、砂糖、なたね 油、片栗粉、ごま油、 油	牛乳、あかうお、ヨー グルト(無糖)、クリームチー ズ、ツナ油漬缶、無塩パ ター、ゼラチン、ごま	もやし、たまねぎ、ほうれん 草、いちご、にんじん、コー ン(冷凍)、レモン果汁
27 木	ごはん ポークビーンズ たきぎ和え 味噌汁	牛乳 手作り千切り み	米、じゃがいも、小 麦粉、上新粉、ごま 油	牛乳、卵、木綿豆腐、だい ず、豚肉、豆みそ、ちく わ、油揚げ、ごま	でごはん、かぼちゃ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、もや し、にら、いんげん、ひじき、 カットわかめ
28 金	ごはん すき焼き風煮物 菜の花のおひたし 石狩汁	手作りヨーグルト おかし	米、さといも、こんに ゃく、はるさめ、三 温糖	ヨーグルト(加糖)、焼き 豆腐、さけ、牛肉、豆み そ、かつお節	キャベツ、はくさい、おおさか しろな、白ねぎ、にんじん、ご ぼう、なばな
29 土	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま 油	牛乳、ウインナー、絹ごし 豆腐	みかん、にんじん、白ねぎ、 ピーマン、ねぎ、カットわか め、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。

