



献立予定表



日	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	ごはん なすグラタン 野菜とれんこんのごまあえ コンソースープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、菜、油、マカロニ	牛乳、チーズ、ツナ水煮缶、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、こまつな、なす、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、なし、にんじん、れんこん、コーン缶、かんでん
2金	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ さつまいものオーブン焼き けんちん汁	手作りヨーグルト おかし	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、あかうお、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、しいたけ、白ねぎ、しょうが、あおのり
3土	フルコギどん ピーフンスープ	牛乳 おかし	米、油、ピーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ワインナー、ごま、豆みそ	かき、たまねぎ、にら、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、干ししいたけ
4日					
5月	ごはん ひじき卵焼き チャップス スタミナスープ	牛乳 手作り きざこケーキ	米、小麦粉、はるさめ、マーガリン、砂糖、こんにゃく、ごま油、上新粉	牛乳、卵、牛肉、豚ひき肉、焼き豆腐、きなこ、油揚げ	にんじん、だいこん、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、しいたけ、ひじき、カットわかめ
6火	さつまいもと鶏の炊き込みごはん 生揚げと切干大根の炒め煮 みぞしる	牛乳 手作りあまざけ ココアおしパン	米、さつまいも、上新粉、砂糖、ごま油、油、焼酎	牛乳、生揚げ、鶏肉、豆みそ	なし、かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、白ねぎ、切り干しだいこん
7水	きつねごはん トックスープ	牛乳 バナナ おかし	もち、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	バナナ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
8木	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんこんのきんぴら きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り豆腐だんご メニュー	米、白玉粉、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、たら、だいず、きなこ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、りんご、しめじ、コーン缶、キャベツ、にんじん、れんこん、ピーマン、いんげん、ひじき
9金	ごはん タッカルビ もやしと人参とゼンマイのナムル わかめスープ	牛乳 手作りツナ千切り	米、上新粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、豆みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、白ねぎ、にら、干しぜんまい、カットわかめ、しょうが、にんにく
10土	第42回運動会				
11日					
12月	ごはん コロケ ピーマンと野菜のソテー カレーチャウダー	牛乳 チーズおしパン	米、じゃがいも、ピーフン、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、ワインナー	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン
13火	秋野菜ハヤシ 福神漬 スティックサラダ	牛乳 黒糖パン	米、パン、さつまいも、マヨネーズ (卵なし)、搾麦	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、なし、しめじ、エリンギ、福神漬、かんでん
14水	ごはん 鶏のからあげ 柿サラダ みぞしる	牛乳 おしつまいも	さつまいも、米、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆みそ、油揚げ	かき、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、オクラ、カットわかめ
15木	ごはん にくじゃが ちいめんピーマン炒め 石狩汁	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、こんにゃく、ピーフン、油、ごま油	ヨーグルト、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、白ねぎ、いんげん
16金	ピピンバ カクデギ わかめスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ

日	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	ツナクリームスパゲッティ みかん	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん
18日					
19月	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、おおさかしろな、コーン缶、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ
20火	ごはん さばの竜田あげ みたんじょう 鶏菜入りおひたし 里芋と豚肉のスープ	牛乳 手作りマロンケーキ	米、上新粉、さといも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、豚肉、バター、くりのペースト、かつお節	きゃべつ、みかん、にんじん、だいこん、しゅんぎく、しょうが
21水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ ポルシチ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏肉、ワインナー、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ジャム、にんじん、コーン缶、いんげん、キャベツ
22木	ごはん 納豆 ししゃものからあげ ひじきの五目煮 みぞしる	お茶 餅おにぎり	米、さつまいも、油、片栗粉、こんにゃく、ごま油	ししゃも、納豆、さけ (焼)、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、こまつな、ピーマン、ひじき、あおのり
23金	かみかみこんだて 秋野菜と大豆のドライカレー いんごと白菜のサラダ	牛乳 手作り かぼちゃポーロ	米、さつまいも、上新粉、砂糖、搾麦、片栗粉、油、マヨネーズ (卵なし)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、だいず、鶏ささ身、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、なす、りんご、にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、コーン缶
24土	ほうれん草ライス ポターージュ	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、かぼちゃ、マッシュルーム
25日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				
26月	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り 豆腐みぞだれ だんご	じゃがいも、米、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ (卵なし)、片栗粉	牛乳、さわか、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ワインナー	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
27火	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 酸辣湯	牛乳 手作り みぞ入り 黒糖クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、豆みそ	にんじん、りんご、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、にら、ゆでたけのこ、しいたけ、カットわかめ
28水	ごはん だいこんと厚揚げの煮物 タキギあえ みぞしる	手作りラッシー おかし	米、こんにゃく、三温糖	ヨーグルト、生揚げ、牛乳、鶏肉、豆みそ、ちくわ、すりごま	みかん果汁、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、ひじき
29木	ごはん みぞ煮込みハンバーグ 五目煮 コンソメスープ	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、パン粉、焼酎、こんにゃく、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、だいず、ちくわ、脱脂粉乳、豆みそ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しょうが、かんでん
30金	ごはん サーモンフライ フロッコリーツナマヨサラダ みぞしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、油、こんにゃく、マヨネーズ (卵なし)、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、豆みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ
31土	おやこどん とんじる	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、豆みそ、凍り豆腐	たまねぎ、なし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、焼きのり

おきがるに♡

★味噌ウィーク(5歳児が仕込んだおみそを給食でいただきます)※まいにちおみそをつかったりょうりがあります