



献立予定表



日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	冬野菜ハヤシライス スティックサラダ	牛乳 手作り 豆腐 みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、挿麦、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、かんでん	
2	火	焼き寿司 ししゃものからあげ とんじる	牛乳 手作り さきご 蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、こんにやく、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、ししゃも、鯖、鶏肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	いちご、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、焼きのり	
3	水	ごはん マカロニグラタン 中華サラダ カレーチャウダー	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、マカロニ、なたね油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶、鶏ささ身、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、コーン、いんげん、ブロッコリー、にんじん、ひじき	
4	木	ピビンバ カクテキ わかめスープ	手作りヨーグルト おかし	米、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、ごま	みかん、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キムチ、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	
5	金	ごはん ポークビーンズ たきぎあえ みどしる	牛乳 こさりの チーズ スティックパン	米、パン、じゃがいも、鯖、ふ、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みずな、いんげん、ひじき	
6	土	かやくごはん スタミナスープ	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	みかん、にんじん、だいこん、みつば、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
7	日	おやすみです					
8	月	ごはん 納豆 すき焼き風煮物 ひじきの五目煮 石狩じり	牛乳 魚糖パン	米、パン、さといも、こんにやく、はるさめ、ごま油、なたね油	牛乳、納豆、焼き豆腐、さけ、豆みそ、牛肉、ちくわ	だいこん、はくさい、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ねぎ、ひじき、ごぼう	
9	火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーと 菜の花のマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り チーズケーキ	米、上新粉、砂糖、米パン粉、なたね油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	たまねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、なばな、コーン、レモン果汁、かんでん、カットわかめ	
10	水	ごはん 鶏のからあげ バンサンスー みどしる	手作り ポターージュスープ クラッカー	米、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、油揚げ、ごま、豆みそ	だいこん、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、ねぎ	
11	木	おやすみです					
12	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい のっぺいじり	牛乳 バナナ おかし	米、さといも、こんにやく、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、ごぼう、干しいたけ	
13	土	ミート スパゲッティ	牛乳 おかし	スパゲッティ、なたね油	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	
14	日	おやすみです					

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	月	ごはん 納豆 燻魚 コロコロポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り ココア ケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、マーガリン、こんにやく、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、納豆、豆腐、みそ、ウインナー	みずな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	
16	火	きつねごはん トックスープ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	もち、米、パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、鯖、油揚げ、ごま	にんじん、いちご、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	
17	水	ごはん たらの ケチャップあんかけ 中華野菜炒め 八宝湯	牛乳 手作り ポルスク (モンゴル風お菓子)	米、小麦粉、なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、鶏ささ身、かにかまぼこ、バター、鯖	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ゆでたけのこ、ブロッコリー、さやえんどう、干しいたけ、しょうが、にんにく	
18	木	ごはん コロケ 五目豆 みどしる	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、こんにやく、マーガリン、砂糖、なたね油	牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ、脱脂粉乳、油揚げ	でこぼん、かぼちゃ、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ごぼう	
19	金	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 ミニカツゼリー おかし	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	
20	土	ほうれん草ライス ポターージュ	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、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、いんげん、マッシュルーム	
21	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 おきがるに♡					
22	月	冬野菜カレーライス 福神漬 スティックサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、挿麦	牛乳、鶏肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、福神漬	
23	火	おやすみです					
24	水	ごはん おしフライ ピーマンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、ピーマン、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、ピーマン、いんげん	
25	木	ごはん ひじき茹で チャップチェ 大根と豚肉のスープ	手作り ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト、鯖、牛ひき肉、豚肉、油揚げ	だいこん、いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、ひじき	
26	金	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう 鞋のすましじり	トックスープ	もち、米、こんにやく、焼ふ、ごま油、雑穀	鶏肉、油揚げ、ちくわ、うずら卵水煮缶、豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、白ねぎ、ピーマン、焼きのり	
27	土	フルコギ餅 ピーマンスープ	牛乳 おかし	米、なたね油、ピーマン、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、蒸しピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	
28	日	おやすみです					