



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 木	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、砂糖	牛乳、牛肉、黒塩バター、ちくわ、黒ごま	かぼちゃ、でこぼん、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
2 金	ごはん ししゃものからあげ 五目煮 みぞしる	牛乳 ござりのかぼちゃパン	米、パン、なたね油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、絹ごし豆腐、豆みそ、ちくわ、油揚げ	キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごぼう
3 土	親子どん スタミナスープ	牛乳 おかし	米、こんにゃく、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	たまねぎ、いちご、にんじん、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
4 日	ご進級、ご入園おめでとございます				
5 月	ごはん 納豆 干草煎焼き 干切り大根の煮物 みぞしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、なたね油、ごま油、じゃがいも	牛乳、納豆、卵、ツナ水煮缶、黒塩バター、豚ひき肉、豆みそ、きな粉、油揚げ	切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、干しいたけ、おおさかしろな
6 火	ピピンパ わかめスープ カクテキ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま油	でこぼん、大豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
7 水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 五目みぞしる	牛乳 バナナ おかし	米、さといも、マカロニ、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、木綿豆腐、豆みそ、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう
8 木	きつねごはん トックスープ	牛乳 ござりのチーズスティックパン	もち、米、パン、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、いちご、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
9 金	ごはん あじフライ 中華サラダ カレーチャウダー	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、マーガリン、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ささ身、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、スナップえんどう、ブロッコリー、ひじき
10 土	千キンライス ポタージュ	牛乳 おかし	米、なたね油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	いちご、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、にんじん、いんげん、コーン缶
11 日	お花見				
12 月	ハヤシライス スティックサラダ	牛乳 黒糖パン	米、パン、じゃがいも、卵、マヨネーズ(卵なし)、なたね油	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー
13 火	ごはん ぶいだいこん 青菜とじゃがいものごきあえ みぞしる	牛乳 手作りココア蒸しカッスケーキ	米、上新粉、砂糖、じゃがいも、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、ぶり、ツナ水煮缶、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	だいこん、いちご、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
14 水	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニカッスゼリー おかし	米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、白ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
15 木	ごはん さかなのからあげ ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さといも、から揚げ粉、こんにゃく、なたね油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、あかうお、豆みそ、ちくわ、油揚げ	でこぼん、ねぎ、にんじん、ピーマン、いちごジャム、切り干しだいこん、ひじき

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
16 金	玄米入りごはん 鶏肉のごま味噌焼 ごぼうときゅうりのサラダ のっぺいじる	牛乳 手作りチーズスライツ	米、小麦粉、さといも、ごま油、舞茸玄米、マヨネーズ(卵なし)、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆みそ、ツナ水煮缶、生揚げ、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり、さやえんどう、白ねぎ、コーン缶
17 土	ミートスパゲッティー	牛乳 おかし	スパゲッティー、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
18 日	お花見				
19 月	千キンカレー ゆで野菜サラダ 漬物漬け	牛乳 ござりのクッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし)、なたね油、押麦	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、スナップえんどう、福神漬
20 火	たけのごごはん アスパラガスのオムレツ すましじる	牛乳 手作りいちごヨーグルトムース	米、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト、卵、生クリーム、ウインナー、油揚げ、木綿豆腐、ゼラチン	でこぼん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、ゆでたけのこ、にんじん、グリーンアスパラガス、みつば、白ねぎ、干しいたけ、レモン果汁
21 水	ごはん とりのからあげ ハンサンスー 牛肉のフォー	牛乳 手作りカルピスラスク	米、米粉めん、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油、パン、マーガリン	牛乳、鶏肉、牛肉、ツナ水煮缶、ごま、カルピス	きゅうり、だいこん、赤たまねぎ、ねぎ、にんじん
22 木	ごはん 煮魚 はくさいとほうれんそうのお浸し とんじる	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、上新粉、さといも、砂糖、こんにゃく	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、豚肉、豆みそ、きな粉	バナナ、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
23 金	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんごんのきんぴら 春野菜のクリームシチュー	牛乳 手作り焼きドーナツ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、だいず、黒塩バター、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、コーン缶、にんじん、れんこん、キャベツ、かぶ、菜、いんげん、ひじき
24 土	マーボー丼 酸辣湯	牛乳 おかし	米、はるさめ、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	でこぼん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、ゆでたけのこ、干しいたけ、カットわかめ
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 星のコロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り豆腐みたくし団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、ピーマン、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、豚肉、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
27 火	ごはん にくじゃが ちりめんピーマン炒め 石狩じる	牛乳 手作りジャムサンド	米、パン、じゃがいも、こんにゃく、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	でこぼん、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、だいこん、ピーマン、白ねぎ、いんげん
28 水	ごはん 千チミ 千ヤツチエ 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作りミニチーズホットク	米、ホットケーキ粉、はるさめ、小麦粉、上新粉、なたね油、マーガリン、ごま油	牛乳、卵、豚肉、むきえび、牛肉、チーズ	にんじん、だいこん、たまねぎ、にら、ピーマン、ごぼう、干しいたけ
29 木	休園です				
30 金	ごはん 納豆 焼魚 ココロポテトサラダ みぞしる	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、なたね油	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ

かみかみメニュー

かんこくメニュー

おきがるに♡