



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)		
				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	水					
2	木	たまごどんぶり みぞしる ぶどう	牛乳 こさりの チーズスティックパン	菜、パン、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鰹、凍り豆腐、ちくわ	たまねぎ、かぼちゃ、わかめ、にんじん、ぶどう、焼きのり
3	金	カレー じゃこサラダ	牛乳 てづくり 黒糖蒸しパン	菜、油、上新粉、黒糖、ごま油	牛乳、ぶたにく、ごま、しらすばし	きゅうり、コーン、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、トマト缶
4	土	チキンライス ポパイスープ なし	牛乳 おかし	菜	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、なし、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
5	日					
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き いそべあえ みぞしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、バター、豆みそ、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、焼きのり
7	火	ピビンバ わかめスープ カクテキ ぶどう	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、たまねぎ、こまつな、ぶどう、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ、わかめ
8	水	ごはん さかなの塩こうじ焼き 五目豆 みぞしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、菜、なたね油、こんにゃく、ごま油	牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ、さわら	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう
9	木	きつねご飯 トックスーフ ぶどう	牛乳 手作りジャムサンド	菜、もち、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、鰹、ごま	にんじん、ジャム、ぶどう、ねぎ、ほししいたけ、焼きのり
10	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ コンソメスープ	牛乳 ミニカッゼリー おかし	菜、じゃがいも、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、だいず、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン、ねぎ
11	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
12	日					
13	月	チキンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサネコ)	牛乳 手作り マヨチーズトースト	菜、食パン、搾麦、マヨネーズ(鰹なし)、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、ごま	たまねぎ、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが、あおのり
14	火	秋野菜ハヤシ スティックサラダ ぶどう	牛乳 手作りスイートポテト	じゃがいも、菜、発芽玄米、マーガリン、米粉、砂糖、油、マヨネーズ(鰹なし)	牛乳、牛ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、ぶどう、しめじ、エリンギ
15	水	ごはん コロケ ピーマンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 バナナ おかし	米、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、もやし、ねぎ

日	曜日	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	木	中華どんぶり 豆腐スープ ぶどう	牛乳 手作り ココア蒸しケーキ	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、ぶどう、にら、ピーマン、ほししいたけ
17	金	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、米粉、こんにゃく、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、あかうお、豆みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
18	土	ミートスパゲティ りんご	牛乳 おかし		牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、トマト、にんじん、ピーマン
19	日					
20	月	休 園 で す				
21	火	牛肉のさんびらちらし すましじる ぶどう	牛乳 手作り お月見かぼちゃだんご	米、白玉粉、上新粉、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、ちくわ、きな粉	かぼちゃ、こまつな、ぶどう、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、焼きのり
22	水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ みぞしる	牛乳 チーズ蒸しパン	菜、から揚げ粉、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆みそ、油揚げ、ごま	きゅうり、にんじん、コーン、なめこ、おおさかしらな
23	木	休 園 で す				
24	金	ズルコギ丼 ビーフンスーフ	牛乳 ミニカッゼリー おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、ほししいたけ
25	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ なし	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー	なし、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、わかめ
26	日					
27	月	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬	手作り おかし	米、さつまいも、マヨネーズ(鰹なし)、搾麦	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん果汁、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ、福神漬
28	火	ごはん 千千ミ ナムル わかめスープ	牛乳 黒糖パン	菜、パン、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、鰹、むきえび、ごま	大豆もやし、たまねぎ、こまつな、ぶどう、にんじん、にら、ねぎ、わかめ
29	水	ごはん 納豆 煮魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 バナナ おかし	じゃがいも、米、マヨネーズ(鰹なし)	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
30	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	ぶどう、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、ほししいたけ

※かいてある食材はかわることがあります。
※しつもんがあれば、いつでもきいてください。



2021年の十五夜は
9/21です