



献立予

定表



日	曜日	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	金	ごはん にくじゃが ちりめんこ炒め みどしる	牛乳 ごさりのかぼちゃパン	菜、じゃがいも、パン、こんにやく、ピーマン、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、白ねぎ、わかめ
2	土	♪♪♪♪♪ 第43回運動会 ♪♪♪♪♪				
3	日	👧👧👧👧👧				
4	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め はくさいのおひたし みどしる	牛乳 手作りココア蒸しケーキ	菜、菜粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆、腐、豆みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ
5	火	ピビンパ わかめスープ カクテキ ぶどう	牛乳 ごさりのクッキークリームパン	菜、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、こまつな、ぶどう、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
6	水	ごはん ししゃものから揚げ さつまいものオーブン焼き みどしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	菜、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、ししゃも、豆みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、あおのり
7	木	ごはん 牛肉のきんぴらちらし すましじる ぶどう	牛乳 チーズ蒸しパン	菜、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	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
8	金	秋野菜ハヤシ スティックサラダ	手作りヨーグルト コーンフレーク	菜、コーンフレーク、さつまいも、マヨネーズ (鯖なし)、玄米	ヨーグルト (加糖)、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、エリンギ、筈
9	土	ツナクリームスパゲッティー なし	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、ツナ缶、脱脂粉乳	たまねぎ、なし、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
10	日	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌				
11	月	フルコギ丼 ビーフンスープ	牛乳 手作りスイートポテト	菜、さつまいも、マーガリン、砂糖、油、ビーフン	牛乳、牛肉、ウインナー、脱脂粉乳、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、干しいたけ
12	火	秋野菜カレー 福神漬 スティックサラダ なし	牛乳 手作りかぼちゃ蒸しパン	菜、さつまいも、菜粉、舞茸玄米、マヨネーズ (鯖なし)、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、なし、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、かぼちゃ、しいたけ、福神漬
13	水	ごはん 煮魚 たまき和え みどしる	牛乳 バナナ おかし	菜、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豆みそ、ちくわ、ごま	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき
14	木	親子丼 大根と豚肉のスープ みかん	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、菜、油、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり
15	金	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんこんのきんぴら	牛乳 手作り黒糖おしパン	菜、じゃがいも、菜粉、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、だいず、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、いんげん、ねぎ、ひじき

日	曜日	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
16	土	ほうれんそうライス ポターージュ 味噌	牛乳 おかし	菜	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、クリームコーン、ほうれんそう、キャベツ、コーン、かぼちゃ、マッシュルーム
17	日	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌				
18	月	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 蒸しパン	菜、パン、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
19	火	きつねご飯 トックスープ みかん	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、菜、もち、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	みかん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、焼きのり
20	水	ごはん さかなの塩こうじ焼き 五豆 みどしる	牛乳 手作り マヨネーズトースト	菜、食パン、マヨネーズ (鯖なし)、こんにやく、油	牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ、粉チーズ、さわら	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ごぼう、わかめ、あおのり
21	木	中華どんぶり 春雨スープ りんご	牛乳 ミニカップゼリー おかし	菜、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、干しいたけ、白ねぎ
22	金	ごはん 千手ミ ナムル わかめスープ	手作りヨーグルト コーンフレーク	菜、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト (加糖)、鯖、ごま	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、ねぎ、わかめ
23	土	カレーライス	牛乳 おかし	菜、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん
24	日	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌				
25	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作りジャムサンド	菜、食パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	ジャム、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
26	火	ソイ ガー (鶏のおこわ) フォー ポー (牛肉のフォー) バナナ	手作りラッシー おかし	菜粉めん、菜、もち、菜、砂糖、油	牛肉、ヨーグルト (加糖)、鶏肉、牛乳	みかん濃縮果汁、バナナ、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
27	水	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	じゃがいも、菜、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ (鯖なし)、片栗粉	牛乳、さわら、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ
28	木	千辛カレー (ククラ・コ・マス) 豆サラダ (パトマスサテコ) みかん	牛乳 おかし	菜、パン、舞茸玄米、ごま油	牛乳、鶏肉、ひよこまめ (ゆで)、ヨーグルト (無糖)、ごま	みかん、たまねぎ、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが
29	金	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ 味噌汁	牛乳 バナナ おかし	菜、から揚げ粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、なめこ、ねぎ
30	土	ウインナーチャーハン とうふスープ なし	牛乳 おかし	菜、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	なし、にんじん、白ねぎ、にら、ピーマン
31	日	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌				

※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。

