



献立予

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	木	ごはん 納豆 ぶどう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ござりの チーズスティックパン	じゃがいも、米、パン、 マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	なす、ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
2	金	ごはん なすグラタン ナムル コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、マカロニ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	たまねぎ、大豆もやし、なす、トマト缶、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん
3	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
4	日					
5	月	ごはん 千草卵焼き いぞべあえ 石狩じり	牛乳 手作り おさつクッキー	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、黒ごま	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、白ねぎ、干ししいたけ、焼きのり
6	火	ごはん ぶどう とりのからあげ パンサンスー みぞしる	牛乳 手作り カルシウムおにぎり	米、じゃがいも、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、ごま、しらす干し、かつお節、豆みそ	だいこん、きゅうり、ぶどう、こまつな、ねぎ、わかめ
7	水	秋野菜ハヤシ ツナサラダ	牛乳 ござりの かぼちゃパン	米、パン、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、油、押麦	牛乳、牛肉、ツナ	たまねぎ、なす、にんじん、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン、かんでん(粉)
8	木	きつねご飯 トックスーフ なし	牛乳 星のポテト	フライドポテト、米、もち、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	なし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり
9	金	ごはん 千千ミ チャップチェ 大根と豚のスーフ	牛乳 手作り お月見かぼちゃだんご	米、白玉粉、上新粉、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、卵、豚肉、牛肉、きな粉	にんじん、だいこん、かぼちゃ、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ
10	土	チキンライス ポパイスープ りんご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
11	日					
12	月	さかなのトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのスーフ	牛乳 手作り ロシアンクッキー	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、なたね油、三温糖、上新粉、片栗粉	牛乳、さば、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、いちごジャム、わかめ
13	火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる ぶどう	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、ぶどう、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
14	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため みぞしる	牛乳 手作り きな粉ケーキ	米、じゃがいも、上新粉、こんにゃく、砂糖、ピーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、バター、豆みそ、きな粉、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、わかめ、にら、いんげん、白ねぎ、切り干しだいこん
15	木	中華どんぶり とうふスープ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、バナナ、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ

かんこくメニュー

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
16	金	赤米入りごはん ミートローフ 切り干し大根サラダ 車麩のすまし汁	牛乳 手作り 大学いも	さつまいも、米、赤米、パン粉、三温糖、油、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、焼ふ(車)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、黒ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき
17	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ 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
18	日					
19	月	休 園 で す				
20	火	ごはん ぶどう マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、さといも、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳	なし、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
21	水	ごはん あじフライ はるさめサラダ カレーチャウダー	牛乳 ござりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、ツナ、ウインナー	たまねぎ、トマト、コーン、ブロッコリー、いんげん、わかめ
22	木	ピビンパ カクテギ わかめスープ ぶどう	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、ごま油、コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶどう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
23	金	休 園 で す				
24	土	ミートスパゲッティ りんご	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、トマト缶、にんじん、ピーマン
25	日					
26	月	ごはん クリームコロッケ ピーフンと野菜のソテー コンソメスープ	手作りラッシー おかし	米、ピーフン、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉	みかん濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
27	火	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みぞしる ぶどう	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、油、片栗粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、大豆、豆みそ、ちくわ、粉チーズ	にんじん、はくさい、ぶどう、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ、あおのり
28	水	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬	牛乳 手作り バナナケーキ	米、さつまいも、上新粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、発芽玄米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、バナナ、しめじ、しいたけ、福神漬、レモン果汁
29	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひたし みぞしる	牛乳 手作り とうふみだらしだんご	米、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、豆みそ、かつおぶし	はくさい、なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな
30	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティ きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、スパゲッティ、油	牛乳、鶏肉、豚肉、だんご、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ジャム、しめじ、えのきたけ、コーン、マッシュルーム、いんげん、ピーマン

2022年の十五夜は9/6です

※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。



