



# 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  | 火  | ごはん<br>鶏のからあげ<br>パンサンスー<br>カレーチャウダー<br>バナナ                           | 牛乳<br>手作り洋梨ケーキ            | 米、じゃがいも、から揚げ粉、マーガリン、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油 | 牛乳、鶏肉、ツナ水                               | たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、西洋なし、コーン、いんげん           |
| 2  | 水  | ごはん<br>コロケ<br>ビーフンと野菜のソテー<br>コンソメスープ<br>みかん<br>3・4・5さい<br>みかんがりえんそく  | 牛乳<br>こさりの<br>チーズスティックパン  | 米、パン、ビーフン、油、ごま油                       | 牛乳、ウインナー                                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、わかめ                         |
| 3  | 木  | 休園です   |                           |                                       |   |   |
| 4  | 金  | ごはん なっとう<br>焼魚<br>ポテトサラダ<br>みぞしる                                     | 牛乳<br>手作りきなこラスク           | じゃがいも、米、コッペパン、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、マーガリン     | 牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、きな粉            | キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ                         |
| 5  | 土  | ひじきごはん<br>さつまいも汁<br>かき   | 牛乳<br>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                   | かき、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ                         |
| 6  | 日  |  |                           |                                       |   |   |
| 7  | 月  | ごはん<br>にくじゃが<br>ちりめんピーマンいため<br>石狩汁                                   | 牛乳<br>ぶたまん                | 米、じゃがいも、こんにゃく、ピーマン、油、ごま油              | 牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま              | にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、白ねぎ、いんげん                    |
| 8  | 火  | 秋野菜ハヤシ<br>フロッキーツナマヨサラダ<br>りんご<br>やきいもたいかい                            | 牛乳<br>手作りヨーグルト<br>コーンフレーク | 米、コーンフレーク、じゃがいも、ゆず、マヨネーズ(卵なし)、三温糖     | ヨーグルト(加糖)、牛肉、ツナ水                        | りんご、たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、コーン、寒天(粉)      |
| 9  | 水  | ごはん<br>マカロニグラタン<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>コンソメスープ                           | 牛乳<br>みかん<br>おかし          | 米、じゃがいも、マカロニ、ごま油                      | 牛乳、ウインナー、チーズ、脱脂粉乳、ごま                    | みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな           |
| 10 | 木  | さんまごはん<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>はくさいとほうれんそうのおひたし<br>みぞしる<br>バナナ<br>かんしゃさいれいはい | 牛乳<br>手作り<br>蒸しさつまいも      | さつまいも、米、砂糖                            | 牛乳、鶏もも肉、さんま、豆みそ                         | はくさい、バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、みつば、しめじ、しょうが、わかめ |
| 11 | 金  | ごはん<br>ししゃものから揚げ<br>五目豆<br>みぞしる                                      | お茶<br>手作り<br>カルシウムおにぎり    | 米、なたね油、片栗粉、こんにゃく                      | ししゃも、木綿豆腐、だいち、チーズ、豆みそ、ちくわ、しらす干し、ごま、かつお節 | だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、こまつな、ごぼう                      |
| 12 | 土  | チキンライス<br>ポパイスープ<br>りんご  | 牛乳<br>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           |
| 13 | 日  |  |                           |                                       |   |   |
| 14 | 月  | ごはん なっとう<br>煮魚<br>ひじきとれんこんのきんぴら<br>豚汁                                | 牛乳<br>手作りとうふだんご           | 米、白玉粉、さつまいも、砂糖、こんにゃく、ごま油              | 牛乳、さわら、納豆、絹ごし豆腐、豚肉、豆みそ、きな粉、ごま           | だいこん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき                            |
| 15 | 火  | ピビンバ<br>カクテギ<br>わかめスープ<br>みかん  | 牛乳<br>手作りスイートポテト          | 米、さつまいも、砂糖、ごま油                        | 牛乳、豚ひき肉、バター、脱脂粉乳、ごま                     | みかん、大豆もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、干しいたけ、わかめ  |

| 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 | 水  | ごはん<br>ポークビーンズ<br>じゃこスパゲティ<br>みぞしる                 | お茶<br>きつねおにぎり            | 米、じゃがいも、スパゲティ、三温糖、ごま油、油              | 絹ごし豆腐、豚肉、だいち、豆みそ、油揚げ、しらす干し、ごま | たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、ピーマン            |
| 17 | 木  | ごはん<br>チヂミ<br>ナムル<br>大根と豚肉のスープ<br>りんご              | 牛乳<br>手作り<br>マヨチーズトースト   | 米、食パン、小麦粉、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、ごま油         | 牛乳、豚肉、卵、粉チーズ、ごま               | りんご、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、あおのり        |
| 18 | 金  | 中華どんぶり<br>とうふスープ                                   | 牛乳<br>ミニカップゼリー<br>おかし    | 米、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、にら、ピーマン、干しいたけ           |
| 19 | 土  | ミートスパゲティ<br>柿                                      | 牛乳<br>おかし                | スパゲティ                                | 牛乳、豚ひき肉                       | かき、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン                  |
| 20 | 日  | ※かいてある食材はかわることがあります。<br>※しつもんがあれば、いつでもきいてください。<br> |                          |                                      |                               |  |
| 21 | 月  | 牛肉のきんぴらちらし<br>かぼちゃの甘露煮<br>すましじる                    | 牛乳<br>フライドポテト            | フライドポテト、米、油、砂糖、なたね油                  | 牛乳、牛肉、ちくわ                     | かぼちゃ、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    |
| 22 | 火  | ごはん<br>魚のオーブン焼き<br>切り干し大根サラダ<br>はくさいスープ<br>みかん     | 牛乳<br>手作り<br>とうふみたらしだんご  | 米、白玉粉、上新粉、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、パン粉、片栗粉 | 牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ウインナー、粉チーズ      | みかん、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しいんげん         |
| 23 | 水  | 休園です   |                          |                                      |                               |  |
| 24 | 木  | きつねご飯<br>トックスーフ<br>りんご                             | 牛乳<br>こさりの<br>クッキークリームパン | もち、米、パン、三温糖、ごま油                      | 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま                | りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ                     |
| 25 | 金  | 黒米入りごはん<br>豚肉の野菜あんかけ<br>たきぎ和え<br>みぞしる<br>かみかみメニュー  | 牛乳<br>手作りヨーグルト<br>干しいも   | 米、干しいも、こんにゃく、黒米、油、砂糖、片栗粉、ごま油         | ヨーグルト(加糖)、豚肉、生揚げ、豆みそ、ちくわ、ごま   | きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、ひじき、しいたけ      |
| 26 | 土  | ウインナーチャーハン<br>はるさめスープ<br>みかん                       | 牛乳<br>おかし                | 米、はるさめ、ごま油                           | 牛乳、ウインナー                      | みかん、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、わかめ                 |
| 27 | 日  |  |                          |                                      |                               |  |
| 28 | 月  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>けんちん汁                    | 牛乳<br>手作り<br>カルピス蒸しパン    | 米、米粉、油、片栗粉、ごま油                       | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス             | だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にら、にんじん、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ |
| 29 | 火  | チキンカレー(ククラ・コ・マス)<br>豆サラダ(パトマスサテコ)<br>バナナ<br>(ネパール) | 牛乳<br>手作りラッシー<br>おかし     | 米、発芽玄米、ごま油                           | ヨーグルト(加糖)、鶏肉、牛乳、ひよこまめ(ゆで)、ごま  | たまねぎ、みかん濃縮果汁、バナナ、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが  |
| 30 | 水  | ごはん<br>ひじきたまごやき<br>チャップチェ<br>中華スープ                 | 牛乳<br>手作り<br>おさつクッキー     | 米、ホットケーキ粉、さつまいも、はるさめ、油、ごま油、砂糖        | 牛乳、卵、牛肉、豚肉、油揚げ、黒ごま            | にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき   |

