



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	土	チキンライス ポタージュ いちご 	牛乳 おかし	米、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、クリーム コーン、かぼちゃ、にんじん、いんげん、コーン
2	日	 ご進報、ご入園おめでとうございます 				
3	月	ハヤシライス フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 手作り いちごヨーグルトムース	米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉、生クリーム、ツナ水煮、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いちごジャム、ほうれんそう、コーン、レモン果汁、寒天
4	火	ごはん とりのからあげ パンサンスー カレーチャウダー	牛乳 ふたまん	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、ツナ水煮、ウインナー、ごま	でこぼん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン、スナップえんどう
5	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、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、わかめ
6	木	きつねごはん トックスーフ バナナ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、もち、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
7	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作りココア蒸しパン	米、上新粉、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ほうれんそう、白ねぎ
8	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	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	いちご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
9	日					
10	月	ごはん にくじゃが ちりめん二郎いため 石狩じり	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、油、黒砂糖、ビーフン、ごま油	牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、バター、しらす干し、黒ごま、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
11	火	たけのこごはん アスパラガスのミートローフ おましじる バナナ	牛乳 手作り いちごジャムカップケーキ	米、上新粉、米パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、チーズ、米糸豆腐	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、たけのこ、コーン、みつば、白ねぎ、干ししいたけ
12	水	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みどしる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、ちくわ、ごま、豆みそ	ごぼう、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ
13	木	ごはん わかめスープ カクテギ いちご	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、いちご、ほうれんそう、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
14	金	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みどしる	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、片栗粉、こんにゃく	ヨーグルト(加糖)、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう
15	土	ミートスパゲッティー いちご	牛乳 おかし	スパゲッティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、トマト缶、にんじん、ピーマン

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	日					
17	月	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 おましじる	牛乳 手作りとうふだんご	米、白玉粉、上新粉、砂糖、油	牛乳、絹豆腐、牛肉、ちくわ、きな粉	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
18	火	ごはん あじフライ 中華サラダ みどしる	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	チーズ、豆みそ、ウインナー、しらす干し、ごま、かつお節	でこぼん、はくさい、にんじん、なめこ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、ひじき
19	水	チキンカレー スティックサラダ 福神漬け	牛乳 バナナ おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油、発芽玄米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、スナップえんどう、福神漬、キャベツ
20	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー 春野菜のクリームシチュー	牛乳 手作りカルピスラスク	米、食パン、じゃがいも、スパゲッティー、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、豚肉、だいず、カルピス、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、いちご、かぼちゃ、コーン、かぶ、にんじん、キャベツ、かぶ、ピーマン、いんげん
21	金	黒米入りごはん 鶏肉のごまみそやき ごぼうときゅうりのサラダ のっぺいじる	牛乳 手作りチーズフリッツ	米、小麦粉、さといも、黒米、ごま油、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆みそ、ツナ水煮、生揚げ、ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん、さやえんどう、白ねぎ、コーン
22	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹豆腐	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
23	日					
24	月	ごはん 干草卵焼き きりぼし大根の煮物 みどしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、豆みそ、ちくわ、きな粉、木綿豆腐	かぼちゃ、おおさかしろな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ
25	火	ごはん 千歳 チャップチェ 大根と豚肉のスーフ いちご	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉、牛肉	にんじん、だいこん、いちご、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ
26	水	ごはん なっとう 煮魚 はくさいとほうれんそうのおひたし 豚汁	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、こんにゃく、砂糖	牛乳、さわら、納豆、豚肉、豆みそ、脱脂粉乳	はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
27	木	ごはん 中華どんぶり とうふスープ バナナ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、米綿豆腐、豚肉	バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、白ねぎ、干ししいたけ、わかめ
28	金	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 タフィ	米、さつまいも、コーンフレーク、ビーフン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
29	土	 おやすみです 				
30	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

