



献立

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	日					
2	月	ごはん サーモンフライ 柿サラダ みぞしる	牛乳 手作り 黒糖カッフェケーキ	こめ、油、上新粉、黒砂糖、三温糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、豆みそ	かき、だいこん、きゅうり、ねぎ、わかめ
3	火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる なし	牛乳 手作り ジャムサンド	こめ、食パン、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、なし、いちごジャム、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
4	水	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	お茶 鮭おにぎり	こめ、じゃがいも、マカロニ、ごま油	鶏肉、さけ(焼)、チーズ、ごま、脱脂粉乳	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、あおのり
5	木	きつねご飯 トックスープ りんご	手作り ヨーグルト コーンフレーク	もち、米、コーンフレーク、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
6	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	牛乳 蒸し さつまいも	さつまいも、米、油、片栗粉、こんにやく	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ	にんじん、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、ごぼう
7	土	 第45回運動会 				
8	日					
9	月	休園です				
10	火	ピピンパ カクテキ わかめスープ なし	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	こめ、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ごま	だいず、大豆もやし、なし、にんじん、こまつな、たまねぎ、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
11	水	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	手作り ラッシー おかし	こめ、じゃがいも、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	鶏肉、ヨーグルト(加糖)、牛乳、ツナ、ウインナー、ごま	きゅうり、たまねぎ、みかん濃縮果汁、だいこん、コーン
12	木	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩汁	お茶 わかめおにぎり	こめ、じゃがいも、こんにやく、ピーマン、油、ごま油	さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、ごま、しらす干し	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん、わかめ
13	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティー、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、しめじ、クリームコーン、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン
14	金	かやくごはん スタミナスープ なし	牛乳 おかし	こめ、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	なし、にんじん、だいこん、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
15	日					
16	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め タキギ和え みぞしる	牛乳 こさりの メロンパン	こめ、パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、ちくわ、すりごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき

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
17	火	ごはん 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳 手作り ココアカッフェケーキ	こめ、上新粉、パン粉、砂糖、糖、マヨネーズ(卵なし)、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
18	水	中華どんぶり はるさめスープ	牛乳 ミニ カッフェゼリー おかし	こめ、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、コーン、しろな、ピーマン、干ししいたけ、わかめ
19	木	ごはん なっとう なし 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り 黒糖クッキー	こめ、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわか豆、バター、豆みそ、ウインナー、黒ごま	なし、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
20	金	秋野菜と大豆のドライカレー りんごと白菜のサラダ	牛乳 手作り かぼちゃスティック	こめ、さつまいも、上新粉、砂糖、発芽玄米、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし)、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、だいず、鶏ささ身、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、なす、りんご、にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、コーン
21	土	ツナクリームスパゲティー 柿	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
22	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。 				
23	月	ごはん なっとう さほのたつた揚げ きくな入りおひたし 豚汁	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	こめ、米粉、さつまいも、油、こんにやく、片栗粉、油、砂糖	牛乳、納豆、さば、肉、豆みそ、カルピス、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、しゅんぎく、ねぎ、ごぼう、しょうが
24	火	ソイガー(鶏のおこわ) フォーポ(牛肉のフォー) りんご	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ、米粉めん、米、パン、もち米、砂糖、油	牛乳、牛肉、鶏肉	りんご、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
25	水	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスープ	手作り ヨーグルト おかし	こめ、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
26	木	ごはん なし マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 フライド ポテト	こめ、フライドポテト、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	なし、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
27	金	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作り マヨチートースト	こめ、食パン、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、牛ひき肉、粉チーズ、豚肉、油揚げ	にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、ひじき、あおのり
28	金	ほうれん草ライス ポターージュ 柿	牛乳 おかし	こめ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、クリームコーン、ほうれん草、キャベツ、コーン、かぼちゃ、マッシュルーム
29	日					
30	月	秋野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ、パン、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、発芽玄米	牛乳、牛肉、ツナ	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、かてん(粉)
31	火	ごはん コロッケ ピーマンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り きなこケーキ	こめ、じゃがいも、上新粉、マーガリン、砂糖、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、きな粉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、トマト缶、にんじん、いんげん、ピーマン