



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	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ごさりの 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	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、わかめ
2	木	ごはん りんご ポークビーンズ じゃこスパゲティ みぞしる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、白玉粉、上 新粉、砂糖、スパゲティ、 片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、 だいず、豆みそ、しらす干 し、ごま	りんご、たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、にんじん、コーン、い んげん、ねぎ、ピーマン
3	金	休 園 で す				
4	土	ひじきごはん さつまいも汁 かき	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	かき、にんじん、ピーマン、ごぼ う、ひじき、ねぎ
5	日	🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎				
6	月	ごはん にくじゃが ちりめんピーマン炒め 石狩汁	牛乳 ミニカッゼリー おかし	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
7	火	さんまごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのおひたし みぞしる	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃが いも、砂糖	ヨーグルト (加糖)、鶏 もも肉、さんま、豆み そ	かき、はくさい、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
8	水	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	牛乳 手作り きな粉ラスク	米、食パン、じゃがいも、から揚 げ粉、砂糖、はるさめ、マーガリ ン、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ウ インナー、きな粉、ご ま	たまねぎ、だいこん、にんじん、 きゅうり、コーン、いんげん
9	木	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 おましじる りんご	牛乳 ぶたまん	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、りんご、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
10	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	お茶 きつねおにぎり	米、油、片栗粉、こんにゃ く、三温糖、ごま油	ししゃも、木綿豆腐、だい ず、豆みそ、ちくわ、油揚 げ、ごま	だいこん、にんじん、ピーマン、 ねぎ、ごぼう
11	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
12	日	🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐				
13	月	ごはん なっとう 煮魚 ひじきとれんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 手作り 洋梨ケーキ	米、さつまいも、マーガリ ン、砂糖、こんにゃく、ごま 油	牛乳、さわら、納豆、 豚肉、豆みそ、ごま	西洋なし、だいこん、れんこん、 ねぎ、ごぼう、ひじき
14	火	ピピンバ カクテギ わかめスープ みかん	牛乳 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、パ 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、干ししいたけ、わかめ
15	水	ごはん 千チミ ナムル	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、小麦粉、上新粉、ご ま油	豚肉、卵、チーズ、し らす干し、ごま、かつ お節	もやし、だいこん、こまつな、に んじん、にら、たまねぎ

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	木	ごはん りんご コロケ ピーマンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、ピーマン、油、ご ま油	牛乳、ウインナー	りんご、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、わかめ
17	金	黒米入りごはん 豚肉の野菜あんかけ たきぎねえ みぞしる	手作りヨーグルト 干し芋	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
18	土	ミートスパゲティ 柿	牛乳 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
19	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。				
20	月	秋野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨ ネーズ (卵なし)、三温糖	牛乳、牛肉、ツナ	みかん、たまねぎ、にんじん、な ず、ブロッコリー、しめじ、エリ ンギ、コーン、かんでん
21	火	ごはん みかん 魚のオーブン焼き 切り干し大根サラダ はくさいスープ	牛乳 手作り とうふだんご	米、白玉粉、上新粉、砂糖、マ ヨネーズ (卵なし)、ごま油、パ ン粉	牛乳、あかうお、絹ごし豆 腐、ウインナー、きな粉、 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 だいこん
22	水	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作り カルピスおしパン	米、米粉、はるさめ、ごま 油、油、砂糖	牛乳、卵、牛肉、カル ピス、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
23	木	休 園 で す				
24	金	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、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、干しし いたけ
25	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ みかん	牛乳 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
26	日	🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐🍐				
27	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、さといも、 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉	だいこん、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
28	火	チキンカレー (ククラ・コ・マス) 豆サラダ (パトマスサテコ) りんご (ネパール)	手作りラッシー 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、ごま	たまねぎ、りんご、みかんジュース、 トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にん にく、しょうが
29	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	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、マ ヨネーズ (卵なし)、マカ ロニ、ごま油	牛乳、ウインナー、 チーズ、粉チーズ、脱脂粉 乳、ごま	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
30	木	きつねご飯 トックスーフ 柿	牛乳 手作り おさつクッキー	もち、米、ホットケーキ粉、さ つまいも、油、三温糖、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、ごま、黒ごま	かき、にんじん、ねぎ、焼きの り、干ししいたけ



