



# 献立予

# 定表



日	曜	屋敷献立名	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 ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ いちご	手作りポタージュース クラッカー	米、はるさめ、ごま油、砂糖、なたね油	卵、牛肉、豚肉、スキムミルク、油揚げ	いちご、にんじん、もやし、コーン、えのき、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき
2	金	巻きずし ししゃものから揚げ 豚汁	牛乳 手作りきなご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、油、こんにやく、砂糖、片栗粉	牛乳、ししゃも、卵、豚肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	いちご、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、焼きのり
3	土	かやくごはん スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、だいこん、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、わかめ
4	日					
5	月	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 手作りスイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ、スキムミルク	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、ほうれんそう
6	火	ごはん 煮込みハンバーグ フロッコリーと菜の花のマヨサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 手作り黒糖むしパン	米、米パン粉、マヨネーズ(卵なし)、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、ブロッコリー、なばな、コーン、かんでん、わかめ
7	水	ごはん たらのケチャップあんかけ じゃが芋さんびら キャベツのスープ	牛乳 ミニカツゼリー おかし	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり
8	木	きつねごはん トックスープ みかん	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、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	みかん、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
9	金	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、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
10	土	ミートソーススパゲティ みかん	牛乳 おかし	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン
11	日					
12	月	 <b>おやすみです</b> 				
13	火	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ りんご	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	鶏肉、さけ、チーズ、ごま、スキムミルク	りんご、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな、あおのり
14	水	ごはん 納豆 さけの照り焼き たきぎ和え みぞしる	牛乳 手作りココアケーキ	米、さつまいも、米粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが、わかめ

日	曜	屋敷献立名	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
15	木	中華どんぶり とうふスープ みかん	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	みかん、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
16	金	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう 麩のすまし汁 かみかみメニュー	お茶 トックスープ	もち、米、こんにやく、じゃがいも、焼ふ(車ふ)、ごま油、五穀	鶏肉、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、えのき、ねぎ、こまつな、ピーマン、焼きのり
17	土	ほうれん草ライス ポタージュ いちご	牛乳 おかし	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、スキムミルク	たまねぎ、いちご、クリームコーン、ほうれんそう、コーン、にんじん、いんげん、マッシュルーム
18	日					
19	月	ピピンバ カクテキ わかめスープ	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、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キムチ、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、わかめ
20	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー みかん	手作りラッシー おかし	米、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、牛乳、ツナ水煮	みかん、みかん果汁、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン
21	水	ごはん すきやき風煮物 焼きカボチャ いしかりる石持汁	牛乳 手作り マヨチーストースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、油、はるさめ	牛乳、さけ、焼き豆腐、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、あおのり
22	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁 5さいおわかれえんそく いちご	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、小麦粉、さといも、マーガリン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	いちご、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、いちごジャム、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
23	金	 <b>おやすみです</b> 				
24	土	 <b>お弁当保育日です</b>				
25	日	 <b>※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</b>				
26	月	ごはん 納豆 焼き魚 コロコロポテトサラダ みぞしる	牛乳 みかん おかし	じゃがいも、米、こんにやく、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	みかん、みずな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ
27	火	中華炊き込みおこわ パンパンジー 酸梅湯(さんらーたん) りんご にじいろメニュー	牛乳 ぶたまん	もち米、米、ごま油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、鶏さき身、豚肉、豆みそ、ごま	りんご、もやし、きゅうり、ゆでたけのこ、チンゲンサイ、えのき、白ねぎ、にんじん、干しいたけ
28	水	冬野菜カレーライス 福神漬 スティックサラダ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、玄米	牛乳、鶏むね肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、福神漬
29	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ みぞしる	牛乳 手作りとうふだんご みかん	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、スパゲティ、砂糖、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、木綿豆腐、麻、だいず、豆みそ、きな粉、しらす干し、ごま	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、みずな、ピーマン、いんげん