



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	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスーフ	牛乳 手作りきな粉 ケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、バター、きな粉、スキムミルク、ごま	玉ねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、いんげん、こまつな
2	土	ミートスパゲッティー りんご	牛乳 おかし	スパゲッティー、油	牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、りんご、トマト、にんじん、ピーマン
3	日	5才児好きな給食 ベスト3 からあげ コロケ きつねごはん・ピビンパ				
4	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作り ココア蒸しパン	米、上新粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	だいこん、玉ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、ごぼう、しいたけ
5	火	ソイ ガー (鶏のおこわ) フォー ポー (牛肉のフォー) りんご	牛乳 星のポテト	フライドポテト、米、もち米、油、砂糖、米粉めん	牛乳、鶏肉、牛肉	りんご、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
6	水	ごはん 鯊魚 五目豆 みどしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、さわら、だいず、豆みそ、ちくわ	はくさい、にんじん、えのき、白ねぎ、ピーマン、ごぼう
7	木	きつねご飯 トックスーフ いちご	牛乳 こさりの 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	いちご、にんじん、ねぎ、焼きのり、しいたけ
8	金	黒米入りごはん 焼きししゃも 野菜チップ 切り干し大根のひじきマリネ	のっぺい汁 手作りヨーグルト コーンフレーク かみかみメニュー	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、さといも、板こんにゃく、黒米、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト、ししゃも、鶏肉、生揚げ、ウインナー	れんこん、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき
9	土	チキンライス ポパイスープ でこぼん	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、でこぼん、にんじん、ほうれん草、コーン、マッシュルーム、いんげん
10	日	5才児好きなおやつ ベスト3 ジャムサンド ヨーグルト ゼリー				
11	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みどしる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、なめこ、ピーマン
12	火	ピビンパ カクテギ わかめスープ いちご	牛乳 手作り黒糖クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、ごま	もやし、いちご、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、キムチ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、わかめ
13	水	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩汁	牛乳 手作り とうふみたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、こんにゃく、さといも、砂糖、ピーン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、牛肉、みそ、しらす、ごま	にんじん、だいこん、玉ねぎ、にら、いんげん、ねぎ、ごぼう
14	木	ごはん アジフライ ピーマンと野菜のソテー ポルシチ りんご	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、さつまいも、ピーン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、スキムミルク	たまねぎ、りんご、ホールトマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、ピーマン
15	金	コロケカレーライス 福神漬 スティックサラダ	牛乳 手作りお別れ カップケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マーガリン、玄米、油、マヨネーズ	牛乳、ホイップクリーム、牛肉	玉ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ジャム、ほうれん草、いちご、福神漬

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	土	第45回卒園式				
17	日					
18	月	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	お茶 鮭おにぎり	米、小麦粉、上新粉、ごま油	たまご、卵、鮭、豚肉、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、玉ねぎ、あおのり
19	火	ごはん アドボ (鶏の煮込み料理) シニガンスーフ でこぼん	牛乳 フト (チーズ入り 米粉おしパン) にじいろメニュー	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	でこぼん、玉ねぎ、だいこん、にんじん
20	水	おやすみです				
21	木	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる いちご	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ	牛乳、さば、納豆、生揚げ、粉チーズ、ウインナー、みそ	いちご、だいこん、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ、あおのり
22	金	ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 みどしる	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、ちくわ	おおさかしるな、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ
23	土	ウインナーチャーハン 春雨スーフ りんご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	りんご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
24	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				
25	月	中華どんぶり とうふスーフ	手作りラッシー おかし	米、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	みかん果汁、白菜、玉ねぎ、大根、人参、もやし、わかめ、ピーマン、ねぎ、しいたけ
26	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンサー カレーチャウダー いちご	お茶 わかめおにぎり	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、ツナ、ウインナー、ごま	たまねぎ、だいこん、いちご、きゅうり、いんげん、わかめ
27	水	ごはん 牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳 みかん おかし	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	みかん、かぼちゃ、小松菜、にんじん、ごぼう、えのき、きゅうり、いんげん、のり
28	木	ごはん さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みどしる みかん	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、さといも、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、バター、スキムミルク、ちくわ、みそ	みかん、はくさい、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
29	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー ポタージュ	牛乳 手作り ストーンクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、油、スパゲッティー	牛乳、豚肉、だいず、バター、スキムミルク、しらす干し、ごま	かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、いんげん、コーン、ピーマン
30	土	職員研修・新年度準備のためおやすみです。				
31	日					

