



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	火	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	バナナ 牛乳 手作り 黒糖カップケーキ	米、米粉、小麦粉、上新粉、黒砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、ごま	バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
2	水	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	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、スパゲティー、油	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、わかめ
3	木	ビビンバ カクテギ わかめスープ なし	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、なし、にんじん、こまつな、たまねぎ、いちごジャム、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
4	金	ごはん にくじゃが ちりめんニラいため 石狩汁	牛乳 手作りきなこケーキ	米、じゃがいも、米粉、こんにゃく、マーガリン、砂糖、ピーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉、豆みそ、きな粉、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
5	土					
6	日					
7	月	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 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、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
8	火	ごはん 鶏のからあげ ハンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ水煮、ウインナー、ごま	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、コーン
9	水	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、干しいたけ
10	木	きつねご飯 トックスーフ バナナ	牛乳 手作り黒糖クッキー	もち、米、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、バター、卵、ごま、黒ごま	バナナ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
11	金	ごはん サーモンフライ はるさめサラダ みどしる	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	米、油、米粉、三温糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、カルピス、豆みそ、ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、フロッコリー、ねぎ、わかめ
12	土	フルコギ丼 ビーフンスーフ なし	牛乳 おかし	米、油、ピーフン、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、ごま、豆みそ	たまねぎ、なし、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ
13	日					
14	月	休園です				
15	火	ごはん 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのスーフ なし	牛乳 手作り ココアカップケーキ	米、米粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
16	水	ごはん なっとう さばのたつた揚げ きくな入りおひたし 豚汁	お茶 鮭おにぎり	米、さつまいも、片栗粉、油、こんにゃく、砂糖	納豆、さば、豚肉、さけ、豆みそ、ごま、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、あおのり、しょうが

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	木	ごはん すきやき風煮物 たきぎあえ みどしる	バナナ 牛乳 蒸しさつまいも	米、さつまいも、米、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、はくさい、なす、白ねぎ、ねぎ、ひじき、わかめ
18	金	秋野菜と大豆のドライカレー りんごと白菜のサラダ かみかみメニュー	牛乳 手作り かぼちゃスティック	米、さつまいも、米粉、砂糖、玄米、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし)、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳	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
19	土	かやくごはん スタミナスーフ 柿	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛乳	かき、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
20	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。				
21	月	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	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、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉、ちくわ	にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな、きゅうり、いんげん、焼きのり
22	火	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 マヨチーズトースト	米、食パン、はるさめ、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉、粉チーズ、豚肉、油揚げ	なし、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき、あおのり
23	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 スティックゼリー おかし	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、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
24	木	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	バナナ 牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、こんにゃく	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ	バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん
25	金	秋野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	手作りラッシー おかし	米、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、玄米	ヨーグルト(加糖)、牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、なす、フロッコリー、しめじ、エリンギ、コーン
26	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、ツナ水煮、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
27	日					
28	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め いぞべあえ みどしる	牛乳 みかん おかし	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ピーマン、焼きのり、わかめ
29	火	ソイ ガー(鶏のおこわ) ド・チュア(ベトナム風なます) フォー ポー(牛肉のフォー) バナナ (ベトナム)	牛乳 パンチャンヌン風 (ベトナム風ピザ)	米粉めん、米、砂糖、もち米、油	牛乳、鶏肉、牛肉、豚ひき肉、チーズ	だいこん、バナナ、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
30	水	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、ピーフン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、いんげん、ピーマン
31	木	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	ヨーグルト コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	なし、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ