



献立予定表



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	土	ウイナーチャーハン 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
2	日	5才児好きな給食 ベスト3 きつねごはん・トックスープ からあげ コロッケ				
3	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 ストーンクッキー	米、小麦粉、さといも、砂糖、コーンフレーク、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
4	火	ビビンバ カクテギ わかめスーフ りんご	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま油	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、りんご
5	水	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みぞしる	牛乳 こさりのメロンパン	米、パン、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ、なめこ、ピーマン
6	木	ごはん バナナ ポークビーンズ じゃこスパゲティー ポタージュ	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、上新粉、スパゲティー、砂糖、油	牛乳、豚肉、だいず、無塩バター、脱脂粉乳、きな粉、しらす干し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、いんげん、コーン、ピーマン、バナナ
7	金	黒米入りごはん ししゃものからあげ 野菜チップ 切り干し大根のひじきマリネ	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、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、ししも、鶏肉、生揚げ、ウイナー	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
8	土	ミートスパゲティー でこぼん	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、でこぼん
9	日	5才児好きなおやつ ベスト3 ゼリー フルーツヨーグルト・ラッシー ジャムサンド・スイートポテト				
10	月	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 タフィ	米、じゃがいも、コーンフレーク、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ、いんげん、ごまつな
11	火	ごはん とりのからあげ パンサンデー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、ウイナー、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、きゅうり、いんげん
12	水	きつねご飯 トックスーフ	牛乳 手作りジャムサンド	もち、米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、いちごジャム、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
13	木	ごはん なっとう でこぼん 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さば、納豆、ウイナー、豆みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ、でこぼん
14	金	コロッケカレーライス 福神漬 スティックサラダ	牛乳 手作り お別れカフェケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マーガリン、発芽玄米、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、ホイップクリーム、牛肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、いちごジャム、ほうれんそう、いちご、福神漬
15	土	 第46回卒園式				

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
16	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
17	月	ごはん さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みぞしる	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、脱脂粉乳、ちくわ、豆みそ	はくさい、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
18	火	ごはん バナナ チキミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	手作りラッシー おかし	米、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、卵、豚肉、ごま	バナナ、もやし、みかんジュース、だいこん、ごまつな、にんじん、にら、たまねぎ
19	水	中華どんぶり とうふスーフ	牛乳 ぶたまん	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、わかめ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
20	木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 おやすみです 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
21	金	ごはん アジフライ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り 黒糖クッキー	米、小麦粉、さつまいも、ビーフン、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、無塩バター、ウイナー、脱脂粉乳、黒ごま	たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、にんじん、ピーマン
22	土	チキンライス ポバイスーフ でこぼん	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウイナー	たまねぎ、でこぼん、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
23	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				
24	月	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩汁	牛乳 手作り とうふみだらしだんご	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、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、だいこん、たまねぎ、にら、いんげん、ねぎ、ごぼう
25	火	ごはん アドボ(鶏の煮込み料理) シニガンスーフ りんご	牛乳 フト (チーズ入り米粉おしパン)	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、りんご
26	水	ごはん 煮魚 五目豆 みぞしる	牛乳 バナナ	米、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、さわら、だいず、木綿豆腐、豆みそ、ちくわ	バナナ、はくさい、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ごぼう
27	木	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すまし汁 オレンジ	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、牛肉、ちくわ	ごまつな、にんじん、ごぼう、えのきだけ、きゅうり、いんげん、焼きのり、オレンジ
28	金	ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 みぞしる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、油、ごま油	たまご、卵ひき肉、豆みそ、ちくわ、ごま	おおさかしらな、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、わかめ
29	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ、いちご
30	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
31	月	職員研修・新年度準備のためおやすみです。				