



献立予定表



日	曜日	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 アスパラガスのミートローフ はるさめサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り いちごヨーグルトムース	米、パン粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生クリーム、牛ひき肉、ウインナー、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ジャム、ブロッコリー、アスパラガス、コーン、白ねぎ、レモン果汁、ひじき、わかめ
2	木	きつねご飯 トックスープ でこぼん	牛乳 手作り スイートポテト	もち、米、さつまいも、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、ごま	でこぼん、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
3	金	ごはん いわしフライ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 手作りカルピスラスク	米、食パン、さつまいも、ビーフン、マーガリン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、カルピス	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
4	土	かやくごはん スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	米、こんにゃく	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、干ししいたけ、わかめ
5	日	ご進級、ご入園おめでとうございます。				
6	月	ピビンパ わかめスープ	牛乳 手作り ロシアクッキー	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
7	火	ごはん なっとう 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みぞしる バナナ	牛乳 手作り いももち	じゃがいも、米、片栗粉、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆、木綿豆腐、ちくわ、ごま、豆みそ	バナナ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ
8	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい 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、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
9	木	たけのこごはん 鱈魚 たきぎあえ みぞしる でこぼん	牛乳 手作り きな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、バター、ちくわ、きな粉、豆みそ、ごま	でこぼん、きゅうり、にんじん、ゆでたけのこ、白ねぎ、みつば、干ししいたけ、ひじき、わかめ
10	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー 春野菜のクリームシチュー	牛乳 タフィ	米、じゃがいも、コーンフレーク、スパゲティー、油	牛乳、鶏肉、豚肉、だいず、バター、しらす干し、ごま	たまねぎ、コーン、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ、ピーマン、いんげん
11	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹豆腐	にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン、いちご
12	日	おやすみです				
13	月	カレーライス スティックサラダ	牛乳 ごさりの かぼちゃパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、鶏むね肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ほうれんそう
14	火	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのスープ オレンジ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、米パン粉、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、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
15	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう

日	曜日	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 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 でこぼん	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	鶏肉、さけ(焼)、チーズ、ごま、牛乳	でこぼん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、いんげん、白ねぎ、あおのり
17	金	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みぞしる	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さつまいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、豆みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
18	土	チキンライス ポタージュ りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、油	牛乳、鶏肉	りんご、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、いんげん、コーン
19	日	おやすみです				
20	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ごさりのメロンパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、白ねぎ、干ししいたけ、わかめ
21	火	ごはん 千切りナムル 大根と豚肉のスープ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	米、小麦粉、上新粉、ごま油	豚、豚肉、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、わかめ、オレンジ
22	水	ハヤシライス ブロッコリーツナマヨサラダ	手作り おかし	米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、牛肉、ツナ水煮	にんじん、たまねぎ、みかん濃縮果汁、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン
23	木	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り りんごジャムケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、油	牛乳、さわら、納豆、油揚げ、ウインナー、豆みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんごジャム、ねぎ、でこぼん
24	金	黒米入りごはん 鶏肉のごまみそやき ごぼうときゅうりのサラダ のっぺいじる	牛乳 手作り チーズフリッツ	米、さといも、小麦粉、黒米、ごま油、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ、豆みそ、ツナ水煮、生揚げ、ごま	ごぼう、きゅうり、にんじん、さやえんどう、白ねぎ、コーン
25	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、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	いちご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
26	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 おきがるに♡				
27	月	ごはん ひじきたまごやき チャップケ 中華スープ	フルーツヨーグルト	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、卵、牛肉、豚肉、油揚げ	バナナ、みかん缶、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
28	火	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	お茶 チュモッパ (韓国おにぎり)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし)	豚肉、ツナ水煮、ごま、絹豆腐	たまねぎ、ねぎ、わかめ、韓国のり、レタス、トマト、だいこん(たくあん)、きゅうり
29	水	おやすみです				
30	木	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩じり	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	米、じゃがいも、米粉、こんにゃく、黒砂糖、油、ピーマン、ごま油	牛乳、豆乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん