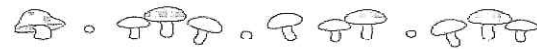




献立予定表



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 ごさいの クッキークリームパン	米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油、焼く	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、はくさい、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
2 土	チキンライス ポパイスープ みかん	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、いんげん
3 日					
4 月	休園です				
5 火	ごはん ミートローフ サラダ カレーチャウダー	みかん 牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、上新粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油、ねりごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、カットわかめ
6 水	ごはん 焼魚 ココロポテトサラダ 味噌汁	納豆 牛乳 ごさいの 黒糖スティックパン	じゃがいも、米、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、豆みそ、ウインナー、油揚げ、納豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、カットわかめ
7 木	ごはん わかめスープ りんご	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	りんご、大豆もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
8 金	ごはん 秋野菜ハヤシ サラダ	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、レタス、ホールトマト缶詰、しめじ、エリンギ、きゅうり
9 土	親子丼 味噌汁 柿	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、卵、豆みそ、油揚げ、凍り豆腐	かき、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、白ねぎ、ねぎ、焼きのり
10 日					
11 月	ごはん コロケ ちいめん酢の物 マカロニシチュー	牛乳 手作り カルピス蒸しパン	米、マカロニ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、カルピス、ウインナー、しらす干し、脱脂粉乳	みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、カットわかめ
12 火	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 さつまいも汁	りんご 牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、さつまいも、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、粉チーズ、ちくわ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ、あおのり
13 水	ごはん ポークビーンズ ココロ卵焼き 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、砂糖、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚肉、だいず、脱脂粉乳、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ
14 木	さんまごはん 五目かき揚げ サラダ 味噌汁	☆ 感謝祭礼拝・誕生日会 ☆ 牛乳 手作り洋梨ケーキ	米、なたね油、マーガリン、小麦粉、砂糖、三温糖、から揚げ粉	牛乳、鶏肉、さんま、豆みそ、ウインナー	みかん、レタス、たまねぎ、西洋なし、トマト、にんじん、おさかしのり、かぼちゃ、みつば、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、れんこん、ねぎ、しょうが、ひじき
15 金	ごはん なすグラタン ナムル コンソメスープ	牛乳 ミニカツゼリー おかし	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	大豆もやし、ほうれんそう、なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、おさかしのり、えのきたけ
16 土	ひじきごはん 豚汁 みかん	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	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 日					
18 月	ごはん アジフライ 焼ピーマン ボルシチ	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、油、さつまいも、ピーマン、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、豚肉、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
19 火	秋野菜カレー サラダ みかん	牛乳 ポース (モンゴル肉まん)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚肉、豚ひき肉、牛ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、なす、レタス、きゅうり、しめじ、しいたけ
20 水	ごはん 肉じゃが ちいめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉、油、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、いんげん、白ねぎ
21 木	ごはん 魚のオープン焼き チャップチエ 味噌汁	りんご 牛乳 ドーナツ	米、はるさめ、パン粉、ごま油	牛乳、あかうお、豚ひき肉、豆みそ、粉チーズ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ
22 金	ごはん 豚肉の野菜あんかけ たきぎ和え 味噌汁	手作りヨーグルト 干し芋	米、蒸し切干しいも、こんにゃく、黒米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、生揚げ、豆みそ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
23 土	休園です				
24 日					
25 月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜スープ きつねご飯 トックスープ りんご	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、焼く、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、もやし、にら、ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
26 火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー コンソメスープ りんご	牛乳 千千ミ	もち、米、小麦粉、上新粉、ごま油、三温糖	牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、ごま	りんご、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
27 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー コンソメスープ	牛乳 みかん おかし	米、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ、水煮缶、ごま	みかん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ
28 木	ごはん 豚肉の生煮焼き いそべ和え 味噌汁	りんご 牛乳 ごさいの チーズスティックパン	米、パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、油揚げ	りんご、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、焼きのり
29 金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 すまし汁	牛乳 手作り蒸しさつまいも	さつまいも、米、油、片栗粉、こんにゃく、焼く	牛乳、ししゃも、だいず、ちくわ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ピーマン、白ねぎ、ごぼう
30 土	ミートスパゲッティ みかん	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。

