



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	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みぞしる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、焼きのり
2	火	きつねご飯 トックスーフ りんご	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、もち、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり
3	水	休 園 で す				
4	木	秋野菜ハヤシ スティックサラダ みかん	牛乳 ぶたまん	米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、エリンギ、かんでん(粉)
5	金	牛肉のきんぴらちらし すましじる	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、焼きのり
6	土	ミートスパゲッティ かき	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	かき、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン
7	日	休 園 で す				
8	月	ごはん コロケ ピーンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン
9	火	秋野菜カレー 福神漬け スティックサラダ りんご	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ、福神漬け
10	水	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんこんのきんぴら コンソメスープ	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、だいず、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、いんげん、ねぎ、ひじき
11	木	さんまごはん 豚汁 バナナ	牛乳 手作り イチゴカップケーキ	米、上新粉、さといも、こんにやく、なたね油	牛乳、豚肉、さんま、豆みそ	バナナ、だいこん、いちごジャム、にんじん、ごぼう、みつば、しめじ、ねぎ、しょうが
12	金	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め みぞしる	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、こんにやく、ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆みそ、しらす干し、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、白ねぎ、カットわかめ
13	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
14	日	休 園 で す				
15	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 マヨチーズトースト	米、食パン、さといも、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ	だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、あおのり

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	火	ビビンバ わかめスープ カクテキ りんご	牛乳 ぶたまん	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	りんご、大豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、キムチ、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
17	水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ みぞしる	牛乳 チーズ蒸しパン	米、から揚げ粉、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ごま	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン缶、なめこ、ねぎ
18	木	中華どんぶり 春雨スープ みかん	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、白ねぎ
19	金	ごはん さかなの塩こうじ焼き 五目豆 みぞしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、こんにやく、油	牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ、さわら	かぼちゃ、手作りジャム、にんじん、ピーマン、ごぼう、カットわかめ
20	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにやく、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
21	日	休 園 で す				
22	月	親子丼 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作り スイートポテト	米、さつまいも、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、凍り豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり
23	火	休 園 で す				
24	水	ごはん 千チミ ナムル わかめスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、卵、ごま	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ
25	木	ごはん ししゃものから揚げ ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 黒糖パン	米、パン、なたね油、片栗粉、こんにやく	牛乳、ししゃも、豆みそ、ちくわ	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ひじき
26	金	フルコギ丼 ビーフンスーフ	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、ビーフン、砂糖	ヨーグルト(加糖)、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ
27	土	ツナクリームスパゲッティ みかん	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
28	日	休 園 で す				
29	月	ごはん 納豆 焼むぎ ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	じゃがいも、米、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉	牛乳、さわら、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
30	火	チキンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ) りんご	手作りラッシー おかし	米、発芽玄米、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、牛乳、ひよこまめ(ゆで)、ヨーグルト(無糖)、ごま	たまねぎ、りんご、みかん濃縮果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが

※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。