



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	土	ひじきごはん さつまいも汁 メロン	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	にんじん、メロン、ピーマン、ご ぼう、ひじき、ねぎ
2	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				
3	月	ごはん 豚肉の生姜焼き いそべあえ みどしる	牛乳 手作りココア 蒸しケーキ	米、米粉、油、砂糖	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
4	火	ピピンバ カクテギ わかめスープ メロン	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 凍り豆腐、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こ まつな、キムチ、メロン、えのきた け、ねぎ、干しいたけ、カットわか め
5	水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ みどしる	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレー ク、から揚げ粉、片 栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(加 糖)、鶏肉、豆み そ、油揚げ、ごま	きゅうり、にんじん、コーン、な めこ、おおさかしるな
6	木	ごはん さかなの塩こうじ焼き 五目豆 みどしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、こんにゃく、油	牛乳、だいず、豆 みそ、ちくわ、油 揚げ、さわら	すいか、かぼちゃ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、ごぼう
7	金	カレーライス スティックサラダ フライドポテト 福神漬	牛乳 アイスバー	フライドポテト、米、 じゃがいも、油、玄米、 マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚肉、ツナ みずにつけ 水煮缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 福神漬、コーン
8	土	夏のおたのしみday				
9	日					
10	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 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、にんじん、 にら、ねぎ、ごぼう、干しいた け、あおのり
11	火	夏野菜ハヤシ 新ごぼうサラダ すいか	牛乳 手作りにんじん 蒸しパン	米、米粉、油、玄 米、マヨネーズ(卵 なし)	牛乳、豚ひき肉、 ツナ水煮缶	たまねぎ、すいか、なす、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、きゅう り、にんじんジュース、オクラ、コー ン
12	水	ごはん いんげんと豚肉の煮物 たきぎ和え みどしる	牛乳 手作り黒糖 カップケーキ	米、上新粉、はるさ め、黒砂糖、油、ご ま油	牛乳、豚肉、ちく わ、ごま、豆みそ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、いんげん、えのきた け、ねぎ、ひじき、カットわかめ
13	木	きつねご飯 トックスーフ メロン	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、も ち、米、油、三温 糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、ごま	りんご、にんじん、メロン、ね ぎ、焼きのり、干しいたけ
14	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー コンソメスープ	牛乳 ごさりのメロンパン	米、パン、じゃがい も、スパゲティー、 油	牛乳、豚肉、だい ず、しらす干し、 ごま	たまねぎ、キャベツ、えのきた け、にんじん、コーン、いんげ ん、ピーマン、ねぎ
15	土	ミートスパゲティー メロン	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、トマト缶詰、にんじ ん、メロン、ピーマン
16	日					

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
17	月	おやすみです				
18	火	中華どんぶり とうふスープ メロン	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、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、メロン、にら、ピーマ ン、干しいたけ
19	水	ごはん コロケ ビーフと野菜のソテー 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、 ビーフン、マーガリ ン、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉、脱脂粉 乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、もやし、 ねぎ
20	木	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、こんにゃ く、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豆 みそ、ちくわ、油揚 げ	すいか、かぼちゃ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、ひじき
21	金	ごはん 千手ミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	手作りヨーグルト おかし	米、小麦粉、上新 粉、ごま油	ヨーグルト、豚肉、 たまご 卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、に んじん、にら、たまねぎ
22	土	千辛ライス ポパイスープ メロン	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、ほうれんそう、メロ ン、にんじん、マッシュルーム、 いんげん、コーン
23	日	にじいろ メニュー				
24	月	千辛カレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ) (ネパール)	手作りラッシー おかし	米、玄米、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、 牛乳、ひよこまめ、 ごま	たまねぎ、みかん濃果汁、トマ ト、きゅうり、赤たまねぎ、にん にく、しょうが
25	火	牛肉のきんぴらちらし すましじる すいか	牛乳 手作りイチゴジャム カップケーキ	米、上新粉、油、砂 糖	牛乳、牛肉、ちくわ	すいか、こまつな、にんじん、ご ぼう、えのきたけ、いちごジャ ム、きゅうり、焼きのり
26	水	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 ごさりのかぼちゃパン	米、じゃがいも、パ ン、こんにゃく、マ ヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納 豆、豆みそ、ウイン ナー	にんじん、なす、たまねぎ、きゅ うり、白ねぎ、わかめ
27	木	フルコギ丼 ビーフンスーフ メロン	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、 油、ビーフン	牛乳、牛肉、ウイン ナー、無塩バター、きな 粉、ごま、豆みそ	たまねぎ、にんじん、メロン、に ら、ねぎ、切り干しだいこん、干 しいたけ
28	金	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め みどしる	牛乳 蒸しとうもろこし	米、じゃがいも、こ んにゃく、ビーフ ン、油、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆 腐、豆みそ、しらす 干し、ごま	とうもろこし、にんじん、たまね ぎ、にら、いんげん、白ねぎ、わ かめ
29	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ メロン	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま 油	牛乳、ウインナー、 絹ごし豆腐	にんじん、白ねぎ、メロン、ピー マン、ねぎ、わかめ、コーン
30	日					
31	月	親子丼 スタミナスーフ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、こん にゃく	牛乳、卵、鶏肉、牛 肉、焼き豆腐、凍り 豆腐	たまねぎ、にんじん、いちごジャ ム、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干 しいたけ、焼きのり、わかめ
