

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	金	ごはん 豚だいのん キャベツのおかかあえ みそ汁	牛乳 キャラットクッキー	米、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、油	牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、油揚げ、バター、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、いんげん、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
2	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま	清見オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょう	せんべい 牛乳
3	日						
4	月	ごはん 鶏肉からあげ さつまいものごまサラダ みそ汁	牛乳 大学かぼちゃ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ごま、かつお節、黒ごま	いちご、ブロッコリー、コーン缶、かぼちゃ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
5	火	ごはん ポークビーンズ 切干大根のナムル みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、だいたい水餃子、白みそ、油揚げ、かにかまぼこ、バター、ごま、かつお節	清見オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	水	ごはん かじきから揚げ ほうれん草じゃこあえ みそ汁	牛乳 小松菜の蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、調製豆腐、絹ごし豆腐、つばあん、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節	いちご、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)、たまねぎ、ごまつな	牛乳 せんべい
7	木	ごはん カレー オレンジ キャベツのごまサラダ	マカロニきなこと 牛乳	じゃがいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳、きな粉、ごま	たまねぎ、清見オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト	せんべい 牛乳
8	金	ごはん まつかぜやき ごもくきんぴら すまし汁	たきこみごはん 牛乳	米、板こんにゃく、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、豚肉(ロース)、卵、白みそ、凍り豆腐、かつお節、ごま	清見オレンジ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	土	ごはん じゃがいもカレー煮 はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節、バター	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	日						
11	月	ごはん マーボー豆腐 ひじきのごまあえ みそ汁	フルーツサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生クリーム、白みそ、ハム、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも缶、みかん缶、しょうが、こんぶ(だし用)、ひじき、もやし	せんべい 牛乳
12	火	パン クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 きつねうどん	ロールパン、じゃがいも、干しうどん、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ	せんべい 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉トマト煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、かにかまぼこ、バター、かつお節	ブロッコリー、清見オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	木	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、ハム	オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、いちごジャム、にんじん	せんべい 牛乳
15	金	ごはん 白身魚のてりやき キャベツとささみのサラダ 春野菜の豚汁	ピラフ 牛乳	米、胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、かれい、ウインナー、鶏ささ身、豚こま肉、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、グリーンアスパラガス、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
16	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、砂糖、油	豚こま肉、白みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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	日							
18	月	ごはん チンジャオロース ひじき炒り煮 みそ汁	牛乳 じゃがいももち	じゃがいも、米、しらたき、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	清見オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、なめこ、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
19	火	ごはん 鮭みそ焼き 小松菜の納豆あえ すまし汁	カレーうどん 牛乳	米、干しうどん、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、鶏もも肉、しらす干し、白みそ、ごま	ごまつな、清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
20	水	きつねうどん ごもくにまめ 清見オレンジ	牛乳 パンケーキ	干しうどん、砂糖、小麦粉、油	牛乳、だいたい水餃子、油揚げ、鶏もも肉、さつまいも、かつお節	清見オレンジ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ	せんべい 牛乳	
21	木	ごはん みそやきにく わかめの酢の物 すまし汁	ペンネミート 牛乳	米、ペンネ、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、かつお節	清見オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
22	金	茶飯 鶏肉つくね煮 スピナチオサラダ かきたま汁	カップケーキ 牛乳	胚芽米、ホットケーキ粉、パン粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、生クリーム、バター、脱脂粉乳、ごま	いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さくらんぼ缶、ほしのり、しょうが	せんべい 牛乳	
23	土	ごはん 鶏肉てりやき わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、油、はちみつ	鶏もも肉、白みそ、かつお節	清見オレンジ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
24	日							
25	月	ごはん タンドリーチキン きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	あげパン 牛乳	米、コッペパン、グラニュー糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、白みそ、油揚げ、かつお節、ごま	清見オレンジ、きゅうり、だいこん、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳	
26	火	やきにく井 キャベツとコーンのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ケーキ	さつまいも、胚芽米、砂糖、油、ごま油、コーン	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、ごま、かつお節、黒ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)、しょうが、キャベツ、きゅうり	せんべい 牛乳	
27	水	ごはん ささみフライ きゅうりの中華あえ 豆乳スープ	みそ蒸しパン 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、調製豆腐、ハム、ベーコン、卵、白みそ、ごま	清見オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、干しぶどう	せんべい 牛乳	
28	木	パン スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ オレンジ	牛乳 さけおにぎり	じゃがいも、スパゲティ、胚芽米、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、さけ、ベーコン、ハム	ホールトマト缶詰、清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、焼きのり	せんべい 牛乳	
29	金							
30	土	工事のため給食はありません						

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は23日です。
 ☆麦茶が出ています。

