

献立表

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	水	ごはん 豚だれこ ほうれん草じゃこあえ すまし汁	さけおにぎり 牛乳	米、胚芽米、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、さけ、しらす干し、白みそ、ごま、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
2	木	スパゲティミートソース キャベツの梅サラダ コーンスープ	牛乳 あられとおかき	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、うめ干し	せんべい 牛乳
3	金	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ	手作り豆乳アイスパフェ 牛乳	じゃがいも、バーガーパン、ホットケーキ粉、コーンフレーク、砂糖、油、上新粉	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウインナー	オレンジ、もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、りんご、いちご、ホールトマト缶詰、にんじん	せんべい 牛乳
4	土	引越しのため給食はありません					
5	日						
6	月	ごはん 鶏肉マーレード焼き マカロニサラダ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、マーレード、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜の納豆あえ すまし汁	豚肉としょうがのごはん 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、豚肉(ロース)、しらす干し、かつお節	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、万能ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	せんべい 牛乳
8	水	ごはん 鶏肉北京ダックソース キャベツのおかかあえ みそ汁	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、牛乳、生揚げ、白みそ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生揚げ、白みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、バナナ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	木	ごはん ぶりてりやき 切り昆布の煮つけ みそ汁	あんバターサンド 牛乳	米、コッペパン、じゃがいも、砂糖、マーガリン	牛乳、ぶり、ゆであずき缶、ちくわ、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、れんこん、にんじん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
10	金	ごはん カレー 鶏肉からあげ りんごサラダ	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調整豆乳	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳
11	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、コッペパン、マーガリン、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、いちごジャム、コーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
12	日						
13	月	ごはん 鶏肉トマト煮 キャベツとささみのサラダ みそ汁	牛乳 きのこスパゲティ	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、ベーコン、白みそ、バター、かつお節	いちご、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	火	ごはん かじきのごまみそやき きゅうりとちくわのサラダ 豆乳スープ	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、かじき、調整豆乳、ちくわ、ベーコン、きな粉、脱脂粉乳、ごま、白みそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	せんべい 牛乳
15	水	ごはん みそやきにく 切干大根のナムル みそ汁	ココアケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、調整豆乳、白みそ、ちくわ、ごま、かつお節	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
16	木	ごはん 豚肉甘酢ソテー ひじきのごまあえ みそ汁	やきうどん 牛乳	米、干しうどん、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、ごま、かつお節	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、なめこ、ひじき、こんぶ(だし用)	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	金	ごはん マカロニグラタン コールスロー 切干だいこんのスープ	いなりずし 牛乳	米、胚芽米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ピザ用チーズ、ごま	いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、にんにく	せんべい 牛乳
18	土	ごはん 鶏肉てりやき わかめのサラダ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、コッペパン、油、マーガリン、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
19	日						
20	月	祭分の日					
21	火	ごはん 豚肉生姜焼き マセドアンサラダ みそ汁	ピザトースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ピザ用チーズ、白みそ、ハム、油揚げ、かつお節	いちご、たまねぎ、はくさい、ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	水	パン クリームジチュー ツナサラダ	たきこみごはん 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油	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、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	せんべい 牛乳
23	木	ごはん 鮭のマヨネーズやき ごもくにまめ みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、だいず水、煮豆腐、ちくわ、白みそ、油揚げ、豚肉(もも)、かつお節	オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
24	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のごまマヨあえ みそ汁	ごはん しょうがの みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、上新粉	牛乳、さけ、だし、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、かつお節	はくさい、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
25	土	ごはん じゃがいもカレー煮 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	豚ひき肉、白みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	日						
27	月	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 切干大根炒り煮 豆乳みそ汁	いちごサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、生クリーム、油揚げ、白みそ	オレンジ、にんじん、いちご、切り干しだいこん、ねぎ、しめじ、しょうが	せんべい 牛乳
28	火	ごはん タンダーチキン ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	かぼちゃクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
29	水	ごはん ヒレカツ 春雨の中華いため みそ汁	にゅうめん 牛乳	米、干しとうめん、油、パン粉、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ヒレ)、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、卵、かつお節	オレンジ、かぶ、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、かぶ、葉、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
30	木	ごはん ドライカレー もやしのサラダ	チーズトースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、すりごま	オレンジ、もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン	せんべい 牛乳
31	金	わかめごはん 鶏肉レモン漬けやき ごもくきんぴら みそ汁	野菜ピラフ 牛乳	米、板こんにやく、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(ロース)、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、にんじん、コーン缶、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

☆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3日、お別れ会は10日です。  
 ☆麦茶がでています。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。  
 オレンジ、いちごのいずれかです。

