

# 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)			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	日						
2	月	グリーンピース御飯 いちご かぶとハンバーグ にんじんのシンプルサラダ みそ汁	★こいのぼりクッキー 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、おか ら、米みそ(淡色辛み そ)	いちご、たまねぎ、だいこん、にん じん、きゅうり、グリーンピース、グ リーンアスパラガス、こんぶ(たし 用)、カットわかめ、にんにく、しよ うが	ビスケット
3	火						
4	水						
5	木						
6	金	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとじゃこの酢あえ バナナ	★焼きもちおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがい も、米、マーガリン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しら す干し	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コー ン缶、いちごジャム	クラッカー
7	土	唐揚げサンド バナナ 牛乳					
8	日						
9	月	御飯 鶏肉のバーベキューソース 豆腐のサラダ みそ汁	クラッカー ジョア	米、油、砂糖	ジョア(マスカット)、鶏 もも肉(皮付き)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)	ブロッコリー、キャベツ、 パイン缶、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、しよ うが	ビスケット
10	火	カレーライス アスパラのごまサラダ バナナ 牛乳	ゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、グリーンア スパラガス、コーン缶、ご ま	チーズ
11	水	焼きうどん 小松菜のツナ和え きのこのスープ オレンジ	★きなこおはぎ 牛乳	ゆでうどん、七分つき 米、もち米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ油漬缶、きな粉、か つお節	たまねぎ、オレンジ、キャ ベツ、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、 さやえんどう、ごま	ゼリー
12	木	御飯 マーボー豆腐 切干大根のサラダ すまし汁	ヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、 砂糖	元気ヨーグルト、木綿 豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、切り干しだいこん、 生わかめ、しょうが	せんべい
13	金	御飯 さけの香りみそ焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、油、砂 糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、ゆで大豆、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、なす、にんじん、 いちごジャム、ねぎ、さや えんどう、ひじき、ごま	クラッカー
14	土	ツナサンド バナナ 牛乳					
15	日						
16	月	御飯 肉豆腐 青菜の納豆あえ みそ汁	米粉蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、米 粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉 (肩ロース)、豆乳、挽 きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、カットわかめ	ビスケット

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	火	御飯 新じゃがの炒め煮 かみかみサラダ すまし汁	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ごぼう、えのきた け、きゅうり、さやえん どう、葉ねぎ	チーズ
18	水	御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ ゆでそら豆	★おたのしみ 牛乳	米、マカロニ・スパゲ ティ、片栗粉、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、生クリーム、ハム	グレープフルーツ、にんじん、たま ねぎ、そらまめ、クリームコー ン缶、きゅうり、キャベツ、もも缶(黄 桃)、チンゲンサイ、にんにく、しよ うが	せんべい
19	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー アスパラとじゃこのあえ物 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがい も、七分つき米、マー ガリン、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、しら す干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にん じん、グリーンアスパラガ ス、いちごジャム	ゼリー
20	金	御飯 かじきの照り焼き 白和え みそ汁	ドーナツ 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆 腐、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、な す、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ごま	クラッカー
21	土	コロッケサンド バナナ 牛乳					
22	日						
23	月	御飯 豚肉の香味焼き(もやし) さっぱりポテトサラダ みそ汁	★ごまトースト 牛乳	米、じゃがいも、食パ ン、グラニュー糖、 油、バター、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、おか ら、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、ごま、にんに く、カットわかめ	ビスケット
24	火	ビーンズライス キャベツとわかめの酢の物 バナナ 牛乳	ゼリー	米、油、砂糖、米粉	牛乳、蒸し大豆、豚ひ き肉	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、に んじん、こまつな、干し ぶどう、ごま、カットわかめ	チーズ
25	水	御飯 タンドリーチキン 小松菜ともやしの酢あえ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、もやし、 レモン果汁、にんにく	ゼリー
26	木	御飯 さわらのごま焼き きゅうりのツナマヨネーズあえ みそ汁	ビスケット ジョア	米、マヨネーズ	ジョア、さわら、ツナ油 漬缶、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ	キャベツ、だいこん、にん じん、チンゲンサイ、きゅ うり、ごま	せんべい
27	金	お子様スパゲティ ひじきとキャベツのサラダ スープ バナナ	★わかめおにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油	牛乳、ツナ油漬缶、 ペーコン	バナナ、たまねぎ、ホール トマト缶詰、こまつな、 コーン缶、にんじん、ひ じき、ごま、カット わかめ	クラッカー
28	土	たまごサンド ゼリー 牛乳					
29	日						
30	月	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とコーンの和え物 すまし汁	★お麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、マー ガリン、砂糖、焼ふ、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、え のきたけ、ねぎ、コー ン缶、ごま、カットわかめ	ビスケット
31	火	豚丼 キャベツとほうれんその和え みそ汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳	七分つき米、クロワ ッサン、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、えのきたけ、 もやし、こまつな、にんじん、ね ぎ、焼きのり、カットわかめ、にん にく、しょうが	チーズ

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。  
 ○★印は手作りおやつです。  
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。