



献

立

表



(○は午後おやつ材料)

日付	献立名	材料名			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	
02月	・御飯 ・鶏肉の照り焼き ・ちくわときゅうりの酢の物 ・豆腐とわかめのみそ汁 ・カルピスゼリー(スプーン)	米、砂糖、片栗粉、油、ごま	カルピス、鶏肉、豆腐、ちくわ、みそ ○牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、かんでん、わかめ、しょうが	○牛乳 ○ウエハース
03火	・御飯 ・千草焼き ・ブロッコリーのさっぱりサラダ ・金時豆の甘煮(スプーン) ・麩とえのきのすまし汁	米、砂糖、ごま、麩	卵、金時豆、鶏ひき肉 ○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり	○牛乳 ○芋けんぴ
04水	・御飯 ・高野豆腐のふわふわ煮 ・和風サラダ ・切干大根と玉ねぎのみそ汁 ・りんご	米、油、ごま、砂糖 ○食パン、○砂糖	卵、凍り豆腐、みそ、油揚げ ○牛乳、○卵	こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、みつば、しいたけ、切り干しだいこん、わかめ	○牛乳 ○フレンチトースト
05木	・御飯 ・さけのちゃんちゃん焼き ・さつま芋のレモン煮 ・小松菜とあげのすまし汁	米、さつまいも、砂糖、油 ○油	さけ、みそ、油揚げ、バター ○牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、レモン ○とうもろこし	○牛乳 ○ポップコーン
07土	・きのこツナの和風パスタ ・海藻サラダ ・オニオンスープ ・オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	バター、ツナ缶 ○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ひじき、わかめ、パセリ	○牛乳 ○カステラ
09月	・御飯 ・ホイコーロー ・切干し大根とひじきのサラダ ・えのきのすまし汁 ・バナナ	米、マヨネーズ、麩、砂糖	豚肉、ベーコン、みそ ○牛乳、○小豆、○ゼラチン	キャベツ、バナナ、にんじん、コーン、ピーマン、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、みつば	○牛乳 ○小倉ミルクゼリー
10火	・御飯 ・豆腐入り松風焼き ・小松菜のサラダ ・じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、豆腐、卵、牛乳、ベーコン、みそ ○牛乳	たまねぎ、こまつな、もやし、ねぎ、しめじ、にんじん	○牛乳 ○ビスケット
11水	・ロールパン ・鶏肉のカレー焼き ・ブロッコリーのミモザサラダ ・玉ねぎとセロリのスープ ・ヨーグルト(スプーン)	ロールパン、マヨネーズ ○米、○砂糖	ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム ○油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく ○にんじん、○ひじき	○ひじきおにぎり
12木	・御飯 ・カレイの野菜あんかけ ・ひじき豆(スプーン) ・なすと玉ねぎのみそ汁	米、こんにゃく、小麦粉、砂糖、片栗粉 ○麩、○グラニュー糖	かだい、大豆、油揚げ、みそ ○牛乳、○バター	なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、わかめ	○牛乳 ○麩のラスク
13金	・きのこ油揚げの御飯 ・お月様つくね ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・豆腐のみそ汁 ・りんご	米、砂糖、片栗粉 ○砂糖、○白玉粉、○片栗粉	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 ○牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	○牛乳 ○みたらし団子
14土	・中華丼(スプーン) ・中華もやしサラダ ・中華スープ ・バナナ	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま ○砂糖	豚肉、ツナ缶 ○牛乳	もやし、はくさい、バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく ○果汁、○かんでん	○牛乳 ○ゼリー
17火	・御飯 ・お好み焼き風玉子焼き ・ブロッコリーのごま酢あえ ・豆腐とほうれん草のすまし汁 ・オレンジ	米、小麦粉、ごま、油、砂糖	卵、豆腐、ちくわ、豚ひき肉、かつお節 ○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、あおのり	○牛乳 ○芋けんぴ
18水	・御飯 ・高野豆腐の揚げ出し ・小松菜とツナのごま和え ・五目みそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉、ごま ○食パン、○砂糖	凍り豆腐、みそ、ツナ缶、油揚げ ○牛乳、○卵	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、わかめ	○牛乳 ○フレンチトースト
19木	・御飯 ・魚としめじの炒め物 ・さつまいもとツナのサラダ ・麩とみつばのすまし汁 ・ゼリー(スプーン)	米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、麩 ○砂糖、○油	メルルーサ、生揚げ、ハム、バター ○牛乳、○バター	果汁、しめじ、きゅうり、パプリカ、えのきたけ、みつば、かんでん、パセリ ○とうもろこし	○牛乳 ○キャラメルポップコーン
20金	・御飯 ・中華風ローストチキン ・チンゲン菜の中華和え ・じゃがいもとりの中華スープ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、油 ○さつまいも、○砂糖	鶏肉、卵 ○牛乳、○バター	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、のり、にんにく、しょうが ○りんご	○牛乳 ○アップルポテト
21土	・親子丼(スプーン) ・和風サラダ ・切干大根とかぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油、ごま	卵、鶏肉、みそ、油揚げ ○牛乳	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん	○牛乳 ○カステラ
24火	・御飯 ・ツナの厚焼き卵 ・ひじきとほうれん草のサラダ ・つぶし大豆となすのみそ汁	米、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	卵、大豆、ツナ缶、みそ、油揚げ ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、ひじき	○牛乳 ○ビスケット
25水	・きのこカレーうどん ・バナナ ・小魚	うどん、片栗粉、砂糖	豚肉、いわし ○牛乳、○ゼラチン、○小豆	バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ	○牛乳 ○小倉ミルクゼリー
26木	・ロールパン ・煮込みミートローフ ・フレンチサラダ ・ダブルコーンスープ ・ヨーグルト(スプーン)	じゃがいも、ロールパン、パン粉、油、砂糖 ○米、○砂糖	ヨーグルト、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵 ○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン、にんじん、コーン、きゅうり、トマトピューレ ○にんじん、○ひじき	○ひじきおにぎり
27金	・御飯 ・鮭のマヨ味噌焼き ・大豆とひじきのサラダ ・小松菜のすまし汁	米、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、ごま油 ○油、○しゅうまいの皮	さけ、大豆、かまぼこ、みそ ○牛乳	きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき ○りんごジャム	○牛乳 ○アップルパイ
30月	・御飯 ・チンジャオロース ・パンサンスー ・豆腐とねぎのスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○白玉粉、○砂糖	豆腐、豚肉 ○牛乳、○きな粉	きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、たけのこ	○牛乳 ○きなこ団子



お誕生日会



HAPPY BIRTHDAY

06金	・鮭ごはん ・れんこんハンバーグ ・じゃがバター ・にんじんのグラッセ ・トマトとポイルブロッコリー ・きのこのスープ ・プリン(スプーン)	じゃがいも、米、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ、バター ○牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、ブロッコリー、トマト、しめじ、にんじん、えのきたけ	○牛乳 ○せんべい
-----	--	-----------------------	-------------------------	--	--------------

28日(土)パン給食か家庭弁当かお選びください

