

献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	月	御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳100 せんべい	米、米粉、ごま、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にら、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 チヂミ
2	火	御飯 厚揚げのみそ炒め ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳100 じゃがいも(ごま)	米、春巻きの皮、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、バナナ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	牛乳130 おやつ春巻き
4	木	カレーライス 野菜炒め(ビーフン) りんご	牛乳100 せんべい	米、じゃがいも、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマン、干しいたけ	ほうじ茶 焼きおにぎり
5	金	御飯 さけのムニエル れんこんのマリネ(ごぼう) ポトフ	牛乳100 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おから	トマト、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ホールトマト缶詰、ごぼう、ほうれんそう	ほうじ茶 ～食育の日～ さつまいも蒸しパン
6	土	きつねうどん じゃがいものシャキシャキ炒め バナナ	牛乳100 せんべい	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	牛乳130 クラッカー
8	月	御飯 白身魚の照りつけ ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳100 蒸し芋	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、りんご、にんじん、こまつな、りんご濃縮果汁、コーン缶、焼きのり、カットわかめ	牛乳130 りんごケーキ
9	火	御飯 豚肉のしょうが焼き にんじんの土佐煮 みそ汁(えのき・わかめ)	牛乳100 クラッカー	米、米粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、粉かんでん、しょうが、カットわかめ	牛乳130 豆乳プリン
10	水	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	牛乳100 もも缶	ゆでうどん、米、米粉、片栗粉、油、砂糖	たら、ツナ水煮缶、鶏むね肉、油揚げ、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 あんかけうどん
11	木	御飯 豚肉の香味焼き 春雨サラダ わかめスープ	牛乳100 せんべい	米、米粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏ささ身	もやし、こまつな、キャベツ、コーン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく	牛乳130 豆腐ブラウニー
12	金	御飯 鶏肉のコンプレック焼き ポテトサラダ ポトフ	牛乳100 みかん缶	米、じゃがいも、コンプレック、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	鶏むね肉、豚ひき肉、おから	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ひじき、にんにく、しょうが	ほうじ茶 チャーハン
13	土	中華丼 わかめスープ もも缶	牛乳100 せんべい	米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	もも缶(白桃)、はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、カット	牛乳130 りんご
15	月	御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳100 せんべい	米、米粉、ごま、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にら、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 チヂミ
16	火	御飯 厚揚げのみそ炒め ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳100 じゃがいも(ごま)	米、春巻きの皮、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、バナナ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	牛乳130 おやつ春巻き
17	水	手作りわかめ御飯 鶏だんご鍋 じゃが芋きんぴら	牛乳100 みかん缶	米、じゃがいも、焼きそばめん、ごま、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩)	はくさい、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	ほうじ茶 焼きそば
18	木	カレーライス 野菜炒め(ビーフン) りんご	牛乳100 せんべい	米、じゃがいも、ピーマン、油、ごま油	鶏むね肉、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマン、干しいたけ	ほうじ茶 焼きおにぎり
19	金	御飯 さけのムニエル さつまいものレモン煮 ポトフ	牛乳100 バナナ	さつまいも、米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ながいも、砂糖、小麦粉、油	さけ、豆乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ほうれんそう、レモン果汁	ほうじ茶 ～お誕生日会～ お誕生日ケーキ

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	
20	土	きつねうどん バナナ じゃがいものシャキシャキ炒め	牛乳100 せんべい	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	牛乳130 クラッカー
22	月	御飯 白身魚の照りつけ ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳100 せんべい	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、りんご、にんじん、こまつな、りんご濃縮果汁、コーン缶、焼きのり、カットわかめ	牛乳130 りんごケーキ
24	水	御飯 たらの磯辺焼き 人参しりしり すまし汁	牛乳100 もも缶	ゆでうどん、米、米粉、片栗粉、油、砂糖	たら、ツナ水煮缶、鶏むね肉、油揚げ、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 あんかけうどん
25	木	御飯 豚肉の香味焼き 春雨サラダ わかめスープ	牛乳100 せんべい	米、米粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏ささ身	もやし、こまつな、キャベツ、コーン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく	牛乳130 豆腐ブラウニー
26	金	御飯 鶏肉のコンプレック焼き ポテトサラダ ポトフ	牛乳100 蒸し芋	米、じゃがいも、さつまいも、コンプレック、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	鶏むね肉、豚ひき肉、おから	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ひじき、にんにく、しょうが	ほうじ茶 チャーハン
27	土	中華丼 わかめスープ もも缶	牛乳100 せんべい	米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	もも缶(白桃)、はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、カット	牛乳130 りんご
29	月	手作りわかめ御飯 鶏だんご鍋 じゃが芋きんぴら	牛乳100 みかん缶	米、じゃがいも、焼きそばめん、ごま、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩)	はくさい、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	ほうじ茶 焼きそば
30	火	サブ入りピラフ クリームシチュー 小松菜のサラダ りんご	牛乳100 クラッカー	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、さば(水煮缶)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おから	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご、キャベツ、ピーマン	牛乳130 さつまいも蒸しパン

☆2週間のサイクル献立です。
 献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、ココアパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。
 給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。
 変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆今月の食育は「豆苗を育てる」と「さつまいものクッキング」です。
 つぶしたさつまいもは午後のおやつでみんなで食べます。