

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
		10時おやつ	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
01 (月)	ご飯 厚揚げのあんかけ ジャキジャキポテト(青のり) 味噌汁	牛乳 (未)鉄塩せん ***3時のおやつ*** チーズボンデ	米、じゃがいも、白玉粉、油、小麦粉、中双、砂糖、片栗粉	牛乳、(冷)絹厚揚げ、パルメザン粉チーズ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごまつな、あさつき	赤みそ、かつお節、白みそ、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、青のり、胡椒
02 (火)	わかめご飯 肉じゃが 冬瓜汁 メロン 1/16	牛乳 (未)赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 南瓜の包み焼き	米、じゃがいも、ぎょうざの皮(大判)、しらたき、中双、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚もも	ホームランメロン、とうがん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、(冷)さやいんげん、乾燥ワカメ	かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩
03 (水)	ご飯 えびのみじん粉揚げ ごぼうの胡麻和え なすの味噌汁	牛乳 バナナ180g(1/3本) ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ	米、上新粉、みじん粉、油、油、砂糖	牛乳、尾付殻なしエビ、油揚げ	にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、(冷)さやいんげん、ねぎ、えのきたけ、にら	赤みそ、しょうゆ、かつお節、白みそ、白ごま、粉かつお
04 (木)	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜のお浸し じゃがいもの味噌汁	牛乳 (未)おこめせん ***3時のおやつ*** お麩のシナモンラスク	米、じゃがいも、お豆腐、バター、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ	緑豆もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ	白みそ、しょうゆ、かつお節、本みりん、花かつお、シナモン
05 (金)	【バイキング給食】 ゆかりご飯、菜めしご飯 鮭の米パン粉焼き、鶏肉のから揚げ コールスローサラダ、にんじんサラダ 切干大根の味噌汁、オレンジ、バナナ	牛乳 (未)むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ	米、米粉のカップケーキ、片栗粉、米パン粉、油、油、砂糖	牛乳、秋鮭、鶏もも肉	オレンジ、キャベツ、バナナ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、スイートコーン、ごまつな、切り干し大根、乾燥ワカメ	ドレッシングコールスロー、赤みそ、かつお節、白みそ、米酢、しょうゆ、菜めし、食塩、ゆかり、胡椒、粉パセリ
08 (月)	ご飯 マーボー豆腐 華風サラダ オレンジ2/8	牛乳 (未)おこめせん ***3時のおやつ*** ちんすこう	米、小麦粉、油、三温糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	オレンジ、キャベツ、たけのこ水煮、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、鶏がらスープの素、食塩
09 (火)	ご飯 松風焼き(赤みそ) 友禅和え 吸物	牛乳 (未)鉄塩せん ***3時のおやつ*** ヨーグルト	米、砂糖	牛乳、豚肉ももミンチ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、根みつば、しょうが、乾燥ワカメ	ヨーグルト、うすくちしょうゆ、かつお節、米酢、赤みそ、本みりん、しょうゆ、食塩
10 (水)	ご飯 さばのカレー焼き 切干大根の炒め煮 なすの味噌汁	牛乳 (未)赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** フルーツかん	米、砂糖、片栗粉、油、中双	牛乳、まさば、油揚げ	レトルトシロップ液、黄桃レトルト、みかんレトルト、にんじん、なす、なめこ、切り干し大根、(冷)さやいんげん、ねぎ	かつお節、しょうゆ、赤みそ、白みそ、丸寒天、清酒、カレー粉
11 (木)	ご飯 さけのねぎたれかけ ブロッコリーのおかか和え 吸物	牛乳 オレンジ2/8 ***3時のおやつ*** れんこんチップス	米、油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、秋鮭、豆腐	れんこん、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しょうが、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、米酢、食塩、花かつお
12 (金)	焼きそば もやしのナムル 豆腐のスープ	牛乳 (未)むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉蒸しパン	焼きそばめん、上新粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、豚もも、豆腐	緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、しめじ、スイートコーン、干しシイタケ	中濃ソース、こいくちソース、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、スープストック、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり、胡椒
15 (月)	ゆかりご飯 厚揚げのみぞれかけ ポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 (未)赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、(冷)絹厚揚げ、卵、牛乳	だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、(冷)さやいんげん、ねぎ、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、しょうゆ、かつお節、白みそ、フレーク節、本みりん、ベーキングパウダー、ゆかり、食塩、胡椒
16 (火)	ひやしうどん ししゃも焼き きゅうりの酢の物 バナナ(1/2・1/3本)	牛乳 (未)メロン(ホームラン)1/16 ***3時のおやつ*** フルーツあんみつ	うどん、砂糖、大納言小豆	牛乳、ししゃも、油揚げ	バナナ、きゅうり、みかんレトルト、パインレトルト、キャベツ、ねぎ、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、本みりん、米酢、丸寒天
17 (水)	ご飯 さけのプロバンス風 ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 (未)鉄塩せん ***3時のおやつ*** パンのかりんとう	米、食パン、砂糖、油	牛乳、秋鮭	キャベツ、にんじん、トマト水煮、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、しめじ、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、コンソメ、白ごま、食塩、胡椒、粉パセリ、ローリエ
18 (木)	ご飯 鶏肉の香味焼き 土佐酢和え 味噌汁	牛乳 (未)おこめせん ***3時のおやつ*** かぼちゃようかん	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、花かつお、丸寒天
19 (金)	ご飯 酢豚 キャベツの和えもの 冬瓜スープ	牛乳 バナナ180g(1/3本) ***3時のおやつ*** 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚肉もも	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、とうがん、ピーマン、ねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ	しょうゆ、うすくちしょうゆ、米酢、清酒、鶏がらスープの素、ベーキングパウダー、食塩、胡椒
22 (月)	ご飯 鶏肉のカレー焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 (未)おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え	米、米粉マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、きな粉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、しめじ、スイートコーン、にんにく、しょうが	米酢、うすくちしょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、胡椒、パセリ粉
23 (火)	菜めしご飯 筑前煮 たけのこのすまし汁 メロン 1/16	牛乳 (未)赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お好み焼き	米、(冷)里芋、小麦粉、中双、油	牛乳、鶏もも肉、ロースハム	ホームランメロン、キャベツ、れんこん、たけのこ水煮、にんじん、ねぎ、ごぼう、根みつば、(冷)さやいんげん、乾燥ワカメ	中濃ソース、かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、菜めし、花かつお、食塩、青のり
24 (水)	ナポリタンスパゲティー マセドアンサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ180g(1/3本) ***3時のおやつ*** フルーツボンチ	カットスパゲティー(乾)、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、みかんレトルト、バナナ、パインレトルト、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、スイートコーン	ケチャップ、卵をつかってないマヨネーズ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒
25 (木)	ご飯 さわらの南蛮漬け ひじきのお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 (未)オレンジ2/8 ***3時のおやつ*** 小倉米粉蒸しパン	米、上新粉、片栗粉、砂糖、大納言小豆、油、油	牛乳、さわら、調製豆乳、豆腐、油揚げ	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、白みそ、ベーキングパウダー、うすくちしょうゆ、食塩
26 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラガスのサラダ ズッキーニのスープ	牛乳 (未)むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** お麩の Snackbar 青のり味	米、お豆腐、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、グリーンアスパラガス、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、青のり、胡椒
29 (月)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 米粉マカロニサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 (未)おこめせん ***3時のおやつ*** フライドポテト	米、じゃがいも、米粉マカロニ、油、マーマレード	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	レタス、にんじん、トマト、きゅうり	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、コンソメ、食塩、胡椒
30 (火)	ご飯(精白米) チンジャオロースー ひじきのナムル 中華スープ	牛乳 (未)鉄塩せん ***3時のおやつ*** コントースト	米、食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉もも、ミックスチーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、スイートコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、たけのこ水煮、赤パプリカ、黄パプリカ、ひじき、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、米酢、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、本みりん、食塩、胡椒
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳	【牛乳の提供について】こども園幼稚園の子は昼食に提供します。こども園保育園と、その他保育所については、午後のおやつで牛乳を提供します。	