

給食献立表

2018年6月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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・15	金	御飯 かじきのフライ 納豆和え(オクラ) 味噌汁(大根・玉葱)	牛乳 お好み焼き オレンジ	米、小麦粉、やまといも、油、パン粉、マヨネーズ	牛乳、かじき、納豆、豚挽、卵、味噌、かつお節、桜エビ、かじき	オレンジ、オクラ、大根、キャベツ、玉葱、人参、あおのり
2・16	土	御飯 麻婆茄子 南瓜とレーズンの煮物 すまし汁(人参・玉葱・万能葱)	牛乳 牛乳 こざかなぼんせん ミニチーズクラッカー バナナ	米、こざかなぼんせん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚挽、味噌、バター	バナナ、南瓜、茄子、玉葱、人参、万能葱、干ぶどう、生姜、にんにく
4・18	月	御飯・ごま塩 鶏のチーズムニエル なめたけ和え(ほうれん草) 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 メロンパン りんご	米、ロールパン、さつま芋、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、味噌、粉チーズ、卵、バター	ほうれん草、りんご、玉葱、人参、なめ茸
5・19	火	肉みそスパゲティ じゃが芋ソテー かきたま汁(にら・卵)	牛乳 焼きおにぎり オレンジ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、卵、味噌、かつお節	玉葱、オレンジ、人参、もやし、にら、ピーマン
6・20	水	御飯 あじのかば焼き風 大根のきんぴら 味噌汁(茄子・長葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、油	牛乳、鱈、卵、ちくわ、味噌、きな粉、ごま、鱈	大根、グレープフルーツ、茄子、長葱、人参、いんげん
7・21	木	ぶどうパン 南瓜グラタン ミックスサラダ(キャベツ) 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 鈴カステラ ミニハート バナナ	ぶどうパン、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、ツナ缶、粉チーズ	バナナ、玉葱、キャベツ、南瓜、マッシュルーム、人参、胡瓜、コーン、若布、パセリ
8・22	金	御飯 鮭の香り焼き うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱・油揚げ)	牛乳 フライドポテト メロン	じゃがいも、米、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、おから、味噌、油揚げ、鮭	メロン、かぶ、玉葱、長葱、人参、かぶ・葉、干椎茸、生姜
9・23	土	御飯・ヨーグルト 鶏と野菜のカップ焼き ごま和え(ブロッコリー) 味噌汁(もやし・玉葱)	牛乳 コロコロのり味 ミレービスケット バナナ	米、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、味噌、粉チーズ、バター、ごま、ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、玉葱、人参、もやし、ほうれん草
11・25	月	カレーうどん さつま芋の甘煮 胡瓜の酢の物	牛乳 抹茶蒸しパン グレープフルーツ	干麺、さつま芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、カニカマ、バター	玉葱、グレープフルーツ、胡瓜、人参、長葱、若布
12・26	火	御飯 たらのマヨネーズ焼き 茄子の甘辛煮 味噌汁(小松菜・長葱)	牛乳 あじさいゼリー 小丸ちゃん りんご	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、ベーコン、味噌、生クリーム、たら	ぶどうジュース、茄子、りんご、玉葱、小松菜、長葱、人参、コーン、かんとん、パセリ
13・27	水	ロールパン ポトフ マカロニソテー ヨーグルト	牛乳 たらこおにぎり オレンジ	ロールパン、米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ハム、たらこ	オレンジ、玉葱、人参、キャベツ、ズッキーニ、かぶ、ピーマン、海苔
14・28	木	御飯 擬製豆腐 青梗菜のさっと煮 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 カルテツおさかなサブレット とつとちゃんせんべい バナナ	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、卵、豚挽、味噌、油揚げ	バナナ、青梗菜、南瓜、人参、玉葱、長葱、えのきたけ、ひじき
29	金	御飯 鯖の当座煮 おかか和え(もやし・ほうれん草) 味噌汁(里芋・玉葱・しめじ)	牛乳 包み揚げ メロン	米、里芋、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳、鯖、味噌、チーズ、バター、かつお節、鯖	もやし、メロン、ほうれん草、南瓜、玉葱、しめじ、人参
30	土	御飯 ピーマンの細切り炒め じゃが芋の味噌煮 すまし汁(水菜・玉葱)	牛乳 牛乳 二色せんべい かぼちゃポーロ バナナ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、ピーマン、人参、玉葱、長葱、水菜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	590kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	22.9g	カルシウム	265mg
			脂質	18.2g	ビタミンC	36mg
			塩分	2.4g	食物繊維	4.1g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

日にち	午前1回食Ⅰ	午前1回食Ⅱ	午前2回食Ⅰ		午後2回食Ⅱ	
			午前	午後	午前	午後
1・15 金	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 大根つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・玉葱・だし・塩) 紅白煮 (大根・人参・だし・醤油)	七倍がゆ ささみとキャベツの味噌煮 (ささみ・キャベツ・だし・味噌) 煮物 (さつま芋・玉葱・人参・だし 醤油)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・玉葱・だし・塩) 紅白煮 (大根・人参・だし・醤油)	七倍がゆ ささみとキャベツの味噌煮 (ささみ・キャベツ・だし・味噌) 煮物 (さつま芋・玉葱・人参・だし 醤油)
2・16 土						
4・18 月	つぶしがゆ 人参ペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし さつま芋つぶし ほうれん草つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ ささみのあんかけ (ささみ・人参・ほうれん草 玉葱・だし・醤油) さつま芋のマッシュ (さつま芋・だし)	パンがゆ 魚とかぶの煮物 (鮭・かぶ・だし・醤油) やわらか煮 (キャベツ・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ (鶏挽・人参・ほうれん草 玉葱・だし・醤油) さつま芋のマッシュ (さつま芋・だし)	パンがゆ・スティックパン 魚とかぶの煮物 (鮭・かぶ・だし・醤油) やわらか煮 (キャベツ・人参・だし・味噌)
5・19 火	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし じゃが芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・豆腐・人参・玉葱 だし・味噌) じゃが芋煮 (じゃが芋・だし・塩)	七倍がゆ ささみと南瓜の煮物 (ささみ・南瓜・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ブロッコリー・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・人参・玉葱 だし・味噌) じゃが芋煮 (じゃが芋・だし・塩)	七倍がゆ 鶏挽と南瓜の煮物 (鶏挽・南瓜・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (ブロッコリー・人参・だし)
6・20 水	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 大根つぶし 玉葱つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌煮 (大根・茄子・人参・玉葱 だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐煮 (豆腐・人参・だし・醤油) トロトロ煮 (キャベツ・玉葱・だし)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌煮 (大根・茄子・人参・玉葱 だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐煮 (豆腐・人参・だし・醤油) トロトロ煮 (キャベツ・玉葱・だし) 炒り卵(卵黄・だし)
7・21 木	パンがゆつぶし 南瓜ペースト キャベツペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 南瓜つぶし キャベツつぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ ささみのトロトロ煮 (ささみ・人参・玉葱 南瓜・だし・醤油) ブロッコリー煮 (ブロッコリー・だし)	七倍がゆ おろし煮 (ささみ・大根・だし・醤油) だし・醤油) 里芋の煮物 (里芋・人参・玉葱・だし・塩)	パンがゆ・スティックパン ささみのトロトロ煮 (ささみ・人参・玉葱 南瓜・だし・醤油) ブロッコリー煮 (ブロッコリー・だし)	七倍がゆ おろし煮 (鮭・大根・だし・醤油) だし・醤油) 里芋の煮物 (里芋・人参・玉葱・だし・塩)
8・22 金	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし かぶつぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ しらす煮 (しらす・玉葱・だし・醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・玉葱・だし・味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし・醤油)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・玉葱・だし・醤油) 煮物 (かぶ・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・玉葱・だし・味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし・醤油)
9・23 土						
11・25 月	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 大根つぶし さつま芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・玉葱・人参・さつま芋 だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油)	七倍がゆ 魚とじゃが芋の煮物 (鮭・じゃが芋・だし・醤油) やわらか煮 (白菜・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・玉葱・人参・さつま芋 だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油)	七倍がゆ 魚とじゃが芋の煮物 (鮭・じゃが芋・だし・醤油) やわらか煮 (白菜・人参・だし)
12・26 火	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 小松菜つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 魚の旨煮 (たら・なす・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (小松菜・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・南瓜・人参・玉葱 だし・味噌) そぼろ煮 (ささみ・大根・だし・醤油)	七倍がゆ 魚の旨煮 (たら・なす・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (小松菜・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・南瓜・人参・玉葱 だし・味噌) そぼろ煮 (鶏挽・大根・だし・醤油)
13・27 水	パンがゆつぶし 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 人参つぶし 玉葱つぶし キャベツつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ そぼろ煮 (ささみ・玉葱・だし・塩) 煮物 (かぶ・人参・だし・醤油) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) ほうれん草煮 (ほうれん草・人参・だし・醤油)	パンがゆ・スティックパン そぼろ煮 (鶏挽・玉葱・だし・塩) 煮物 (かぶ・人参・だし・醤油) ヨーグルト	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) ほうれん草煮 (ほうれん草・人参・だし・醤油) 炒り卵(卵黄・だし)
14・28 木	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・玉葱・だし・塩) すまし汁 (南瓜・人参・だし・醤油)	七倍がゆ 煮魚 (たら・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (なす・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・玉葱・だし・塩) すまし汁 (南瓜・人参・だし・醤油)	七倍がゆ 煮魚 (たら・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (なす・人参・だし)
29 金	つぶしがゆ キャベツペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツつぶし 玉葱つぶし ほうれん草つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 魚の味噌煮 (鮭・玉葱・ほうれん草・だし 味噌) クタクタ煮 (里芋・人参・だし・醤油)	パンがゆ ささみとさつま芋の煮物 (ささみ・さつま芋・だし・醤油) 煮物 (ブロッコリー・人参・だし・塩)	七倍がゆ 魚の味噌煮 (鮭・玉葱・ほうれん草・だし 味噌) クタクタ煮 (里芋・人参・だし・醤油)	パンがゆ・スティックパン ささみとさつま芋の煮物 (ささみ・さつま芋・だし・醤油) 煮物 (ブロッコリー・人参・だし・塩)
30 土						

2018年6月の給食（3回食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	全粥 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 かじき、みりん、砂糖、醤油 オクラ、人参、納豆、醤油 大根、玉葱、だし、味噌	全粥 回鍋肉 さつまいものレモン煮 すまし汁	米 豚挽、人参、キャベツ、ピーマン、油 味噌、砂糖、醤油 さつまいも、レモン汁、砂糖 青梗菜、玉葱、だし、塩、醤油
2	16	土	全粥 麻婆茄子 南瓜とレーズンの煮物 すまし汁	米 茄子、豚挽、玉葱、人参、ごま油 味噌、醤油、砂糖、片栗粉 南瓜、バター砂糖、塩、干しぶどう 万能葱、玉葱、人参、だし、塩、醤油	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草ソテー 味噌汁	米 豆腐、だし、醤油、塩、片栗粉 ほうれん草、人参、油、塩、醤油 白菜、玉葱、だし、味噌
4	18	月	全粥・ごま塩 煮鶏 なめ茸和え 味噌汁	米、ごま塩 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、なめ茸 さつまいも、玉葱、だし、味噌	ロールパン・パンがゆ 鮭のピカタ コンソメ煮 野菜スープ	ロールパン 鮭、塩、小麦粉、卵、油 かぶ、葉、人参、醤油、コンソメ キャベツ、玉葱、人参、だし、塩、醤油
5	19	火	肉みそうどん じゃが芋ソテー かきたま汁	うどん、豚挽、玉葱、人参、もやし、味噌 砂糖、醤油、みりん、片栗粉 じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、醤油 卵、にら、だし、醤油、塩、片栗粉	全粥 豆腐ステーキ 和え物 味噌汁	米 豆腐、小麦粉、油、みりん、醤油 ブロッコリー、人参、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌
6	20	水	全粥 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 たら、醤油、砂糖、みりん 大根、人参、いんげん、だし、醤油、砂糖 油、ごま 茄子、長葱、だし、味噌	全粥 つくね煮 味噌炒め すまし汁	米 豚挽、玉葱、片栗粉、醤油、砂糖 キャベツ、人参、醤油、砂糖、味噌、油 オクラ、人参、玉葱、だし、塩、醤油
7	21	木	食パン・パンがゆ 南瓜グラタン ミックスサラダ 若布スープ	食パン 鶏挽、玉葱、南瓜、コンソメ、塩、小麦粉、バター 牛乳、パセリ、パン粉、粉チーズ キャベツ、胡瓜、人参、ツナ、醤油 若布、玉葱、コンソメ、塩	全粥・バナナ かじきの甘酢煮 里芋の土佐煮 味噌汁	米 バナナ かじき、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、みりん 酢、醤油、片栗粉 里芋、だし、醤油、砂糖、かつお節 ほうれん草、人参、玉葱、だし、味噌
8	22	金	全粥 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん おから、長葱、人参、油、だし、醤油 みりん、砂糖 かぶ、葉、玉葱、だし、味噌	全粥 アップルソース煮 じゃが芋煮 オニオンスープ	米 鶏挽、ピーマン、りんご、醤油、みりん、砂糖 じゃが芋、人参、だし、醤油、砂糖 玉葱、人参、だし、塩、醤油
9	23	土	全粥・ヨーグルト 鶏と野菜のカップ焼き ごま和え 味噌汁	米 ヨーグルト 鶏挽、ほうれん草、玉葱、人参、塩、バター ケチャップ、ソース、パン粉、粉チーズ ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 もやし、玉葱、だし、味噌	全粥 煮魚 煮浸し 味噌汁	米 たら、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、だし、醤油、みりん 大根、玉葱、人参、だし、味噌
11	25	月	煮込みうどん さつまいもの甘煮 スティック野菜	うどん、豚挽、玉葱、人参、長葱、だし、醤油 みりん、塩、片栗粉 さつまいも、だし、砂糖、醤油 大根、人参、だし、塩	蒸しパン 鮭のホイル蒸し 和え物 ポテトスープ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター グラニュー糖、卵 鮭、玉葱、人参、醤油 白菜、人参、醤油 じゃが芋、玉葱、コンソメ、塩
12	26	火	全粥 ムニエル 茄子の甘辛煮 味噌汁	米 たら、小麦粉、バター 茄子、玉葱、人参、油、砂糖、醤油、だし、片栗粉 小松菜、長葱、だし、味噌	味噌煮込みうどん 肉団子 温野菜 トマト	うどん、玉葱、人参、青梗菜、だし、味噌 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 南瓜、塩 トマト
13	27	水	ロールパン・パンがゆ ポトフ マカロニソテー ヨーグルト	ロールパン 鶏挽、玉葱、ズッキーニ、人参、かぶ、キャベツ コンソメ、塩 マカロニ、玉葱、人参、ピーマン、油、塩、ケチャップ ヨーグルト	全粥 スクランブルエッグ チーズ和え 味噌汁	米 卵、玉葱、人参、砂糖、塩、油 ブロッコリー、人参、醤油、粉チーズ ほうれん草、玉葱、だし、味噌
14	28	木	全粥 擬製豆腐 青梗菜のさっと煮 味噌汁	米 豆腐、豚挽、卵、ひじき、人参、長葱 醤油、塩、砂糖、油 青梗菜、人参、だし、醤油、みりん 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 たらのとろみ煮 ごま和え すまし汁	米 たら、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 なす、ごま、砂糖、醤油 麩、人参、玉葱、だし、塩、醤油
29	金		全粥 煮魚 おかか和え 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、酢 もやし、ほうれん草、人参、醤油、かつお節 里芋、玉葱、だし、味噌	食パン・パンがゆ 炒り豆腐 ミルク煮 野菜スープ	食パン 豆腐、鶏挽、人参、油、醤油、砂糖、みりん 南瓜、塩、コンソメ、牛乳 ブロッコリー、人参、玉葱、コンソメ、塩
30	土		全粥 ピーマン細切り炒め じゃが芋の味噌煮 すまし汁	米 豚挽、ピーマン、玉葱、人参、片栗粉、醤油 コンソメ、砂糖、オイスターソース じゃが芋、人参、だし、味噌、砂糖、醤油 水菜、玉葱、だし、醤油、塩	全粥 しらすのトマト煮 チーズ焼き 味噌汁	米 しらす、ピーマン、人参、玉葱、トマト 醤油、砂糖、油 さつまいも、チーズ キャベツ、玉葱、だし、味噌

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2018年6月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
		ミルクまたは牛乳		ミルクまたは牛乳		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 かじき、みりん、砂糖、醤油 オクラ、人参、納豆、醤油 大根、玉葱、だし、味噌	軟飯 回鍋肉 すまし汁	米 豚挽、人参、キャベツ、ピーマン、油 味噌、砂糖、醤油 青梗菜、玉葱、だし、塩、醤油
2	16	土	軟飯 麻婆茄子 南瓜とレーズンの煮物 すまし汁	米 茄子、豚挽、玉葱、人参、ごま油 味噌、醤油、砂糖、片栗粉 南瓜、バター砂糖、塩、干しぶどう 万能葱、玉葱、人参、だし、塩、醤油	軟飯 豆腐のあんかけ 味噌汁	米 豆腐、だし、醤油、塩、片栗粉 白菜、玉葱、だし、味噌
4	18	月	軟飯・ごま塩 煮鶏 なめ茸和え 味噌汁	米、ごま塩 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、なめ茸 さつまい、玉葱、だし、味噌	メロンパン りんご	ロールパン、マーガリン、グラニュー糖 卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー りんご
5	19	火	肉みそスパゲティ じゃが芋ソテー かきたま汁	スパゲティ、豚挽、玉葱、人参、もやし、味噌 砂糖、醤油、みりん、片栗粉 じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、醤油 卵、にら、だし、醤油、塩、片栗粉	おかかおにぎり 味噌汁	米、醤油、かつお節 南瓜、玉葱、だし、味噌
6	20	水	軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 たら、醤油、砂糖、みりん 大根、人参、いんげん、だし、醤油、砂糖 油、ごま 茄子、長葱、だし、味噌	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、油、きな粉、牛乳 オクラ、人参、玉葱、だし、塩、醤油
7	21	木	食パン・パンがゆ 南瓜グラタン ミックスサラダ 若布スープ	食パン 鶏挽、玉葱、南瓜、コンソメ、塩、小麦粉、バター 牛乳、パセリ、パン粉、粉チーズ キャベツ、胡瓜、人参、ツナ、コーン、醤油 若布、玉葱、コンソメ、塩	軟飯 かじきの甘酢煮 里芋の土佐煮 バナナ	米 かじき、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、みりん 酢、醤油、片栗粉 里芋、だし、醤油、砂糖、かつお節 バナナ
8	22	金	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、みりん おから、長葱、人参、油、だし、醤油 みりん、砂糖 かぶ、葉、玉葱、油揚げ、だし、味噌	フライドポテト メロン	じゃが芋、油、塩 メロン
9	23	土	軟飯・ヨーグルト 鶏と野菜のカップ焼き ごま和え 味噌汁	米 ヨーグルト 鶏挽、ほうれん草、玉葱、人参、塩、バター ケチャップ、ソース、パン粉、粉チーズ ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 もやし、玉葱、だし、味噌	軟飯 煮魚 煮浸し	米 たら、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、だし、醤油、みりん
11	25	月	煮込みうどん さつまいの甘煮 スティック野菜	うどん、豚挽、玉葱、人参、長葱、だし、醤油 みりん、塩、片栗粉 さつまい、だし、砂糖、醤油 大根、人参、だし、塩	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター グラニュー糖、卵 じゃが芋、玉葱、コンソメ、塩
12	26	火	軟飯 ムニエル 茄子の甘辛煮 味噌汁	米 たら、小麦粉、バター 茄子、玉葱、人参、油、砂糖、醤油、だし、片栗粉 小松菜、長葱、だし、味噌	味噌煮込みうどん 肉団子	うどん、玉葱、人参、青梗菜、だし、味噌 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん
13	27	水	ロールパン・パンがゆ ポトフ マカロニソテー ヨーグルト	ロールパン 鶏挽、玉葱、ズッキーニ、人参、かぶ、キャベツ コンソメ、塩 マカロニ、玉葱、人参、ピーマン、油、塩、ケチャップ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 味噌汁	米、ゆかり ほうれん草、玉葱、だし、味噌
14	28	木	軟飯 擬製豆腐 青梗菜のさっと煮 味噌汁	米 豆腐、豚挽、卵、ひじき、人参、長葱 醤油、塩、砂糖、油 青梗菜、人参、えのき、油揚げ、だし、醤油、みりん 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	軟飯 たらのとろみ煮 ごま和え	米 たら、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 なす、ごま、砂糖、醤油
29	金		軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	米 鮭、醤油、砂糖、酢 もやし、ほうれん草、人参、醤油、かつお節 里芋、玉葱、しめじ、だし、味噌	包み揚げ メロン	餃子の皮、南瓜、砂糖、バター、チーズ、油 メロン
30	土		軟飯 ピーマン細切り炒め じゃが芋の味噌煮 すまし汁	米 豚挽、ピーマン、玉葱、人参、片栗粉、醤油 コンソメ、砂糖、オイスターソース じゃが芋、人参、だし、味噌、砂糖、醤油 水菜、玉葱、だし、醤油、塩	軟飯 しらすのトマト煮 チーズ焼き	米 しらす、ピーマン、人参、玉葱、トマト 醤油、砂糖、油 さつまい、チーズ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。