



献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	五分米 柿 魚の照り焼き 高野豆腐のふわふわ煮 豚汁	肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、さいとも、砂糖、板こんにゃく、ごま油、片栗粉	さば、牛乳、卵、脱脂粉乳、豚ひき肉、豚肉、米みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	かき、にんじん、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、干しいたけ、トウモロコシ、ねぎ	スキムミルク パイナップル	
2 木	いなり寿司 エビフライ はんぺんサラダ すまし汁(そうめん)	元氣ヨーグルト オレンジジュース	アイス 麦茶	米、油、干しとうめん、砂糖、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、焼ふ	むきえび、油揚げ、卵、はんぺん、すりごま	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)	スキムミルク 柿
3 金	文化の日						
4 土	しようラーメン バナナ	スティックパン 麦茶	干し中華めん、スティックパン、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 オレンジ	
5 日							
6 月	五分米 すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(なめこ)	りんご オレンジ スキムミルク	半つき米、きんぴらこんにゃく、砂糖、油	揚げ豆腐、牛肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)、ごま、しらす干し	りんご、オレンジ、たまねぎ、はくさい、もやし、きゅうり、だいこん、しめじ、にんじん、ねぎ、なめこ、みかん缶、カットわかめ、万能ねぎ	スキムミルク バナナ	
7 火	五分米 鶏肉のマーマレード焼き エリンギとベーコンのソテー すまし汁(白菜)	パイナップル 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、黒砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン、きな粉、バター	パイナップル、はくさい、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、マーマレード、えのきたけ、葉ねぎ	スキムミルク りんご	
8 水	五分米 八宝菜 さつま芋の天ぷら 中華スープ(きくらげ)	柿 りんごの シュガーパイ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	豚肉、脱脂粉乳、いか、うずら卵水煮缶	かき、さつまいも、たまねぎ、はくさい、りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、しいたけ、黒きくらげ	スキムミルク パイナップル	
9 木	五分米 えびとかぶのシチュー 洋風きんぴらごぼう バナナ	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、油、マヨネーズ、砂糖	脱脂粉乳、えび、ベーコン、牛乳、鶏もも肉、卵、さくらえび、かつお節	バナナ、かぶ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、もやし、にんじん、ブロッコリー、あおのり	スキムミルク 柿	
10 金	わかめ御飯 ほうれん草のオムレツ ひじきの炒り煮 ポトフ風(冬野菜)	オレンジ シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、きんぴらこんにゃく、小麦粉、砂糖、油	卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、豚肉、蒸し大豆、無塩バター、ウインナー、バター	オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉、しめじ、ひじき	スキムミルク バナナ	
11 土	ちゃんぽん バナナ	メロンパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉、かまぼこ、いか	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ	牛乳 オレンジ	
12 日							
13 月	カレーライス(麦ご飯) スパゲティ-サラダ 福神漬 りんご	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、スパゲティ、油、マヨネーズ、片栗粉、押麦、砂糖	だいたい水餃子、牛肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ハム、ごま	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、福神漬	スキムミルク バナナ	
14 火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 ピーマンの梅肉和え すまし汁(かにかま・豆腐)	パイナップル フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、ピーマン、粉糖	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、脱脂粉乳、かにかまぼこ、ハム、バター、ごま、米みそ、いわし(煮干し)	パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、うめ干し	スキムミルク りんご	
15 水	五分米 鮭の塩焼き 小松菜の白和え のっぺい汁	柿 バナナケーキ スキムミルク	半つき米、さいとも、砂糖、板こんにゃく	さけ、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、鶏もも肉、卵、白みそ	かき、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、バナナ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル	
16 木	五分米 豚肉のしょうが焼き じゃが芋の塩昆布バター みそ汁(キャベツ)	バナナ 麩の黒糖ラスク スキムミルク	じゃがいも、半つき米、砂糖、黒砂糖、焼麩	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、生クリーム、いわし(煮干し)、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、葉ねぎ、塩こんぶ	スキムミルク 柿	

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	五分米 マーボー豆腐 もやしとささみの中華風和え物 野菜のふんわりスープ	みかん さつま芋御飯 麦茶	半つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、鶏ささみ、黒ごま、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、にら、ほうれんそう、カットわかめ	スキムミルク バナナ
18 土	親子うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	鶏もも肉、卵、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 みかん
19 日						
20 月	五分米 ビーフシチュー チキンとキャベツのガーリック炒め りんご	いりこ みかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、牛肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	りんご、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク バナナ
21 火	ゆかり御飯 おでん きゅうりとカニカマの酢の物 パイナップル	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、卵、ウインナー、脱脂粉乳、ちくわ、ベーコン、かにかまぼこ、とろけるチーズ、しらす干し、ごま	だいこん、パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ	スキムミルク りんご
22 水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め みそ汁(さつまいも)	柿 フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、さつまいも、天ぷら粉、油、砂糖	ちくわ、牛乳、豚肉、脱脂粉乳、切れてるチーズ、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	かき、バナナ、たまねぎ、パイナップル、みかん缶、白桃缶、キャベツ、りんご、にんじん、黄桃缶、ピーマン、あおのり、ねぎ、カットわかめ、粉寒天、レモン果汁	スキムミルク パイナップル
23 木	勤労感謝の日					
24 金	キッズビビンバ 拌三絲(パンサンズー) すまし汁(麩・えのき) みかん	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、砂糖、はるさめ、小麦粉、焼ふ、黒砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、ハム、きな粉、いわし(煮干し)	みかん、もやし、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	スキムミルク バナナ
25 土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	ゼリー お菓子 麦茶	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん
26 日						
27 月	キーマカレーライス(麦ご飯) ポテトサラダ りんご 福神漬	二色サンドイッチ (いちごジャム・チョコ) スキムミルク	半つき米、じゃがいも、サンドイッチパン、マヨネーズ、押麦、砂糖	合ひき肉、卵、脱脂粉乳、ツナ油漬、ハム、クリームチーズ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、福神漬、バナナ、いちごジャム	スキムミルク バナナ
28 火	五分米 鶏じゃが 納豆和え みそ汁(なす)	パイナップル 梅ヶ枝もち スキムミルク	じゃがいも、半つき米、白玉粉、きんぴらこんにゃく、団子粉、砂糖、油	納豆、揚げ豆腐、鶏もも肉、つぶしあん、脱脂粉乳、米みそ、油揚げ、切れてるチーズ、しらす干し、いわし	たまねぎ、パイナップル、にんじん、もやし、なす、こまつな、いんげん、葉ねぎ	スキムミルク りんご
29 水	五分米 魚のフライ・タルタルソース 春雨のそぼろ煮 けんちん汁	柿 キャラットゼリー スキムミルク	半つき米、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、ごま油	あかうお、脱脂粉乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、バター、牛乳	かき、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、みかん天然果汁、みかん缶	スキムミルク パイナップル
30 木	五分米 ボークビーンズ キャベツとツナのドレッシングあえ わかめスープ	バナナ 中華おこわ 麦茶	じゃがいも、もち米、半つき米、砂糖、ごま油、油	豚肉、だいたい、ツナ油漬、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、こまつな、たけのこ、干しいたけ、にんにく	スキムミルク 柿

★だし汁は昆布といりこを使っています。
★仕入れによって、材料が異なる場合があります。

食べ物はなぞなぞ たまごでつくる「めだま」ってなあに?