

令和3年



# の献立予定表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
2	金	麦ごはん・カレー レタスのサラダ バナナ	☆ビスケット せんべい	牛もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳	ビスケット・米・ビタバアレー・調合油 じゃがいも・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん グリーンピース・レタス・きゅうり アスパラガス・トマト・バナナ
5	月	米飯・とり天 もやしときゅうりのごま和え チンゲンサイのスープ・オレンジ	☆クロワッサン スキムわらび餅	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・普通牛乳 脱脂粉乳・きな粉	クロワッサン・米・ごま油・かたくり粉 薄力粉・調合油・ごま・上白糖 くずでん粉	にんにく・きゅうり・りょくとうもやし・トマト チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん オレンジ
6	火	枝豆ごはん・カレーのパン粉焼き ひじききんぴら 大根の味噌汁・リンゴ	☆コーンスナック ヨーグルトパン	かれい・パルメザンチーズ 油揚げ・麦みそ・普通牛乳 ヨーグルト・プロセスチーズ	コーンスナック・米・調合油 パン粉・有塩バター・しらたき ごま油・上白糖・ごま・薄力粉	えだまめ・パセリ・こまつな・りんご ブロッコリー・ひじき・にんじん ごぼう・さやいんげん・大根・葉ねぎ
7	水	米飯・田楽 かみかみ天ぷら かきたま汁・キウイ	☆バナナ アーモンドケーキ	豚もも・生揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・甘みそ・しらす干し・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・こんにゃく・車糖 天ぷら粉・調合油・焼きふ・アーモンド かたくり粉・薄力粉・マーガリン	バナナ・にんじん・たまねぎ 日本かぼちゃ・切干しだいこん 刻み昆布・みつば・キウイフルーツ
8	木	ちらしずし・鶏肉から揚げ ポテトサラダ すまし汁・いちご	☆せんべい 塩ゆで枝豆(ばんだ)・プルーン(共通) コーンスナック(下のクラス)	鶏卵・でんぷ・はんぺん・油揚げ 鶏もも・ロースハム・普通牛乳	甘辛せんべい・米・上白糖・調合油 かたくり粉・薄力粉・マーガリン・じゃがいも マヨネーズ・焼きふ・コーンスナック	にんじん・さやえんどう・焼きのり・乾いたけ・にんにく たけのこ・ごぼう・レモン・シメジ・えのき・葉ねぎ しょうが・きゅうり・サニーレタス・いちご・プルーン
9	金	米飯・納豆・魚のエスカベージュ いんげんとベーコンのソテー なめこのすまし汁・パイ	☆桃缶 お菓子	納豆・いさき・ベーコン 鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・オリーブ油 上白糖・しらたき	もも缶詰・トマト・たまねぎ・赤ピーマン・なめこ きゅうり・レモン・さやいんげん・葉ねぎ スイートコーン缶詰・にんじん・ごぼう・パイナップル
12	月	米飯・ピーマンの肉詰め シーチキンサラダ セロリのスープ・グレープフルーツ	☆食パン(リンゴジャム) ごまゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・鶏肝臓 シーチキン缶詰・ベーコン・普通牛乳 ゼラチン	食パン・りんごジャム・米・パン粉 調合油・マヨネーズ マカ・ごま・上白糖	青ピーマン・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ブロッコリー・セロリー・にんにく にんじん・グレープフルーツ
13	火	米飯・肉じゃが 揚げだし豆腐 たけのこはんぺんのスープ・リンゴ	☆ビスケット 小魚アーモンド コーンスナック	牛もも・木綿豆腐・かつお節 はんぺん・普通牛乳・田作り	ビスケット・米・じゃがいも・調合油 上白糖・しらたき・かたくり粉 アーモンド・コーンスナック	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 葉ねぎ・しょうが・大根・たけのこ しめじ・りんご
14	水	ロールパン・オムレツ ひじきソテー コーンポタージュ・キウイ	☆いちご おにぎり	ベーコン・鶏卵・普通牛乳・油揚げ ゆで大豆・さけ	ロールパン・調合油・ごま油・ごま 上白糖・米	いちご・たまねぎ・にんじん・ひじき 青ピーマン・スイートコーン缶詰・パセリ キウイフルーツ・しそ
15	木	米飯・白身魚の香味揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁・オレンジ	☆ウェハース りんごクッキー	白身魚・かつお節・豚もも 生揚げ・麦みそ・普通牛乳	ウエハース・米・かたくり粉・調合油 ごま・上白糖・じゃがいも・薄力粉 こんにゃく・さといも・有塩バター	しょうが・にんにく・ブロッコリー にんじん・大根・ごぼう・葉ねぎ オレンジ・りんご
16	金	麦ごはん・カレー レタスのサラダ パイ	☆みかん缶 フルーチェ	牛もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳	米・ビタバアレー・調合油 じゃがいも・フルーチェ	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん グリーンピース・レタス・きゅうり アスパラガス・トマト・パイナップル
19	月	米飯・とり天 もやしときゅうりのごま和え チンゲンサイのスープ・オレンジ	☆ぶどうパン スキムわらび餅	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・普通牛乳 脱脂粉乳・きな粉	ぶどうパン・米・ごま油・かたくり粉 薄力粉・調合油・ごま・上白糖 くずでん粉	にんにく・きゅうり・りょくとうもやし・トマト チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん オレンジ
20	火	枝豆ごはん・カレーのパン粉焼き ひじききんぴら 大根の味噌汁・リンゴ	☆せんべい ヨーグルトパン	かれい・パルメザンチーズ 油揚げ・麦みそ・普通牛乳 ヨーグルト・プロセスチーズ	せんべい・米・調合油 パン粉・有塩バター・しらたき ごま油・上白糖・ごま・薄力粉	えだまめ・パセリ・こまつな・りんご ブロッコリー・ひじき・にんじん ごぼう・さやいんげん・大根・葉ねぎ
21	水	米飯・田楽 かみかみ天ぷら かきたま汁・キウイ	☆バナナ アーモンドケーキ	豚もも・生揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・甘みそ・しらす干し・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・こんにゃく・上白糖 天ぷら粉・調合油・焼きふ・アーモンド かたくり粉・薄力粉・マーガリン	バナナ・にんじん・たまねぎ・大根 切干しだいこん・刻み昆布・みつば キウイフルーツ
22	木	米飯・納豆・魚のエスカベージュ いんげんとベーコンのソテー なめこのすまし汁・パイ	☆ビスケット コーンスナック プルーン	納豆・白身魚・ベーコン 鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 オリーブ油・上白糖・しらたき コーンスナック	トマト・たまねぎ・赤ピーマン・きゅうり レモン・さやいんげん・スイートコーン缶詰・プルーン にんじん・ごぼう・葉ねぎ・なめこ・パイナップル
23	金	米飯・ピーマンの肉詰め シーチキンサラダ セロリのスープ・グレープフルーツ	☆桃缶 お菓子	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・鶏肝臓 まくろ缶詰・ベーコン・普通牛乳	米・パン粉・調合油・マヨネーズ マカ・スパゲッティ・甘辛せんべい	もも缶詰・青ピーマン・たまねぎ・きゅうり キャベツ・ブロッコリー・セロリー にんにく・にんじん・グレープフルーツ
26	月	米飯・白身魚の香味揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁・パイ	☆コーンフレーク 小魚アーモンド チョコ	白身魚・かつお節・豚もも 生揚げ・麦みそ・普通牛乳・田作り	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・上白糖・じゃがいも・こんにゃく さといも・アーモンド・チョコレート	しょうが・にんにく・ブロッコリー にんじん・大根・ごぼう・葉ねぎ パイナップル
27	火	ロールパン・オムレツ ひじきソテー コーンポタージュ・リンゴ	☆せんべい おにぎり	ベーコン・鶏卵・普通牛乳・油揚げ ゆでだいず・さけ	せんべい・ロールパン・調合油 ごま油・ごま・上白糖・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 青ピーマン・スイートコーン缶詰・パセリ りんご・しそ
30	金	麦ごはん・肉じゃが 揚げだし豆腐 たけのこはんぺんスープ・オレンジ	☆みかん缶 ヨーグルト	牛もも・木綿豆腐・かつお節 はんぺん・普通牛乳・ヨーグルト	米・ビタバアレー・じゃがいも 調合油・上白糖・しらたき・かたくり粉	みかん缶詰・にんじん・たまねぎ グリーンピース・葉ねぎ・しょうが・大根 たけのこ・ぶなしめじ・オレンジ

ぱんだ組  
☆青色でかいた日はお弁当箱は要りません。

ガーナ

- ・おやつ☆は、朝9時(うめ・ゆり・もも組)のおやつです。
- ・昼食に、ぱんだ組はスキムミルク、(うめ、ゆり、もも)組は、牛乳
- ・土曜日の3時のおやつは、手作り以外のおやつになります。
- ・土曜日の第1はお弁当と水筒。他の土曜日はパンと牛乳と果物です。