

給食献立表

2022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	水	御飯 鶏肉のマーマレード煮 なめ苺和え(小松菜) 味噌汁(麩・人参・玉葱)	牛乳 あじさいゼリー ミレービスケット	米、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏肉、味噌、生クリーム	ぶどう濃縮果汁、小松菜、人参、マーマレード、玉葱、なめ苺、かんでん(粉)
2・16	木	御飯 鮭の生姜焼き うの花炒り 味噌汁(茄子・玉葱・油揚げ)	牛乳 アメリカドック メロン	米、ホットケーキミックス粉、板こんにやく、油、砂糖	牛乳、鮭、皮なしウインナー、おから、卵、味噌、油揚げ	メロン、茄子、長葱、人参、玉葱、干椎茸
3・17	金	ロールパン ポトフ 南瓜サラダ ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり りんご	ロールパン、米、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚肉	南瓜、りんご、人参、キャベツ、玉葱、ズッキーニ、かぶ、胡瓜
4・18	土	カレーライス フレンチサラダ(ブロッコリー・チーズ) 野菜スープ(トマト・玉葱・青梗菜)	牛乳 カル鉄いちごウエハース やさいかりんとう バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、バター	バナナ、玉葱、ブロッコリー、人参、青梗菜、トマト、コーン缶、いちごジャム
6・20	月	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	牛乳 きな粉シフォンケーキ メロン	米、ビーフン、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、卵、味噌、きな粉	玉葱、メロン、ほうれん草、茄子、人参、長葱、ピーマン
7・21	火	御飯 かじきのフライ 納豆和え(オクラ) 味噌汁(キャベツ・長葱・えのき苺)	牛乳 メロンパン りんご	米、ロールパン、ホットケーキミックス粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、納豆、卵、味噌	りんご、キャベツ、オクラ、長葱、人参、えのきたけ
8・22	水	五目うどん さつまいもの甘煮 トマト ヨーグルト	牛乳 じゃこおにぎり グレープフルーツ	さつまいも、干麺、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、しらす、かつお節	グレープフルーツ、トマト、青梗菜、玉葱、人参、長葱、にら、干椎茸
9・23	木	ぶどうパン 南瓜グラタン ミックスサラダ(ツナ・レタス) 若芽スープ(若布・玉葱)	牛乳 カルシウム入りどうぶつビスケット 二色せんべい バナナ	ぶどうパン、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	バナナ、南瓜、玉葱、レタス、マッシュルーム缶、胡瓜、人参、コーン缶、若布、パセリ
10・24	金	御飯 鯖のかば焼き風 大根のきんぴら(さつま揚げ) 味噌汁(もやし・万能葱・しめじ)	牛乳 包み揚げ オレンジ	米、さつまいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、さつま揚げ、味噌、チーズ、バター	大根、オレンジ、もやし、万能葱、人参、しめじ、いんげん
11・25	土	御飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁(豆腐・人参・玉葱)	牛乳 かりんとうドーナツ 小魚ぼんせん バナナ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、ほうれん草、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン
13・27	月	ボンゴレロツン(あさり・ベーコン) じゃが芋のバター煮 野菜スープ(レタス・玉葱) 牛乳	牛乳 昆布おにぎり りんご	じゃがいも、スパゲッティ、米、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ベーコン、あさり缶、バター、粉チーズ	玉葱、りんご、ホールトマト缶、レタス、人参、アスパラガス、昆布佃煮
14・28	火	御飯 鯖の当座煮 青梗菜のさつと煮 味噌汁(さつまいも・人参・大根・長葱)	牛乳 抹茶ケーキ オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、卵、味噌、油揚げ、バター	青梗菜、オレンジ、人参、大根、長葱、えのきたけ
29	水	御飯 擬製豆腐 小松菜のナムル(竹輪) 味噌汁(白菜・玉葱)	牛乳 サンドイッチ (ツナ・いちごジャム) メロン	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、豚挽、焼きちくわ、味噌、ツナ缶、ごま	小松菜、メロン、白菜、人参、長葱、玉葱、いちごジャム、胡瓜、ひじき
30	木	御飯 すずきの梅焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁(モロヘイヤ・人参・玉葱)	牛乳 焼きうどん グレープフルーツ	米、干麺、砂糖、油	牛乳、すずき、豚肉、味噌、かつお節	南瓜、グレープフルーツ、玉葱、モロヘイヤ、人参、キャベツ、梅干、ピーマン、椎茸
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	3mg
			たんぱく質	23.1g	カルシウム	274mg
			脂質	19g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.6g	食物繊維	4.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2022年6月

給食献立予定表(離乳食)初期食・中期食用

向こころ保育園

日にち	午前初期食 I	午前初期食 II	中期食 I		中期食 II	
			午前	午後	午前	午後
1・15 水	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 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 鶏の旨煮 (ささみ・人参・玉葱 だし・味噌) 煮浸し (小松菜・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・南瓜 ブロッコリー・だし・醤油) おろし煮 (たら・大根・だし・醤油)	七倍がゆ 鶏の旨煮 (鶏挽・人参・玉葱 だし・味噌) 煮浸し (小松菜・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・南瓜 ブロッコリー・だし・醤油) おろし煮 (たら・大根・だし・醤油)
2・16 木	つぶしがゆ 玉葱ペースト 青菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 青菜つぶし 人参つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 野菜の味噌煮 (人参・玉葱・なす だし・味噌)	パンがゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・人参・玉葱・じゃが芋 だし・醤油) やわらか煮 (ほうれん草・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 野菜の味噌煮 (人参・玉葱・なす だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 豆腐の野菜煮 (豆腐・人参・玉葱・じゃが芋 だし・醤油) やわらか煮 (ほうれん草・だし)
3・17 金	パンがゆつぶし 南瓜ペースト 人参ペースト キャベツペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 南瓜つぶし 人参つぶし キャベツつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のスープ煮 (豆腐・かぶ・キャベツ・だし・塩) 温野菜 (南瓜・人参・玉葱・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・玉葱・だし・味噌) すまし汁 (さつま芋・人参・だし・醤油)	パンがゆ スティックパン 豆腐のスープ煮 (豆腐・かぶ・キャベツ・だし・塩) 温野菜 (南瓜・人参・玉葱・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ そばろ煮 (鶏挽・玉葱・だし・味噌) すまし汁 (さつま芋・人参・だし・醤油) 炒り卵(卵黄・だし)
4・18 土						
6・20 月	つぶしがゆ 人参ペースト 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 人参つぶし 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 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱・茄子 だし・味噌) 煮浸し (ほうれん草・だし・塩)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし) 味噌煮 (南瓜・人参・かぶ・玉葱 だし・味噌)	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・人参・玉葱・茄子 だし・味噌) 煮浸し (ほうれん草・だし・塩)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし) 味噌煮 (南瓜・人参・かぶ・玉葱 だし・味噌)
7・21 火	つぶしがゆ 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	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし キャベツつぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 (鮭・人参・玉葱・だし・醤油) クタクタ煮 (キャベツ・だし・味噌)	パンがゆ 鶏のスープ煮 (ささみ・人参・玉葱・白菜 ブロッコリー・だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 (鮭・人参・玉葱・だし・醤油) ブロッコリー煮 (キャベツ・だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 鶏のスープ煮 (ささみ・人参・玉葱・白菜 ブロッコリー・だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)
8・22 水	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 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・人参・玉葱・トマト さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) トロトロ煮 (人参・玉葱・大根・小松菜 だし・味噌)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・トマト さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) トロトロ煮 (人参・玉葱・大根・小松菜 だし・味噌)
9・23 木	パンがゆつぶし 玉葱ペースト 人参ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 玉葱つぶし 人参つぶし 南瓜つぶし しらすつぶし 野菜スープ	パンがゆ そばろ煮 (ささみ・だし・塩) 野菜煮 (南瓜・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 豆腐の旨煮 (豆腐・人参・玉葱・里芋 だし・味噌) 煮浸し(キャベツ・だし)	パンがゆ スティックパン そばろ煮 (ささみ・だし・塩) 野菜煮 (南瓜・玉葱・人参 だし・醤油)	七倍がゆ 豆腐の旨煮 (豆腐・人参・玉葱・里芋 だし・味噌) 煮浸し(キャベツ・だし) 炒り卵(卵黄・だし)
10・24 金	つぶしがゆ 玉葱ペースト 人参ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 人参つぶし 大根つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌汁 (大根・人参・玉葱・だし 味噌)	煮込みうどん (うどん・ささみ・人参・玉葱 だし・醤油) 煮物 (さつま芋・だし)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌汁 (大根・人参・玉葱・だし 味噌)	煮込みうどん (うどん・鶏挽・人参・玉葱 だし・醤油) 煮物 (さつま芋・だし)
11・25 土						
13・27 月	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 かぶつぶし 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・玉葱 だし・醤油) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 (鮭・人参・キャベツ・玉葱 だし・味噌) かぶの煮物 (かぶ・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・玉葱 だし・醤油) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)	七倍がゆ 鮭のやわらか煮 (鮭・人参・キャベツ・玉葱 だし・味噌) かぶの煮物 (かぶ・だし)
14・28 火	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 しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ しらすの野菜煮 (しらす・人参・玉葱 大根・だし・味噌) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし)	七倍がゆ ささみの野菜あんかけ (ささみ・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (白菜・だし)	七倍がゆ しらすの野菜煮 (しらす・人参・玉葱 大根・だし・味噌) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし)	七倍がゆ ささみの野菜あんかけ (ささみ・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (白菜・だし)
29 水	つぶしがゆ 人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 白菜つぶし 小松菜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・だし・醤油) トロトロ煮 (白菜・小松菜・人参・玉葱 だし・味噌)	パンがゆ 魚のトマト煮 (たら・トマト・だし・塩) 野菜スープ (人参・玉葱・冬瓜 ブロッコリー・だし)	七倍がゆ そばろ煮 (鶏挽・だし・醤油) トロトロ煮 (白菜・小松菜・人参・玉葱 だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 魚のトマト煮 (たら・トマト・だし・塩) 野菜スープ (人参・玉葱・冬瓜 ブロッコリー・だし)
30 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 鮭のトロみ煮 (鮭・人参・玉葱・だし・味噌) 煮物 (南瓜・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・キャベツ さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油)	七倍がゆ 鮭のトロみ煮 (鮭・人参・玉葱・だし・味噌) 煮物 (南瓜・だし)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・キャベツ さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・醤油)

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

2022年6月 の給食（後期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食	
毎日つくもの		ミルク		ミルク	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
1	15	水 全粥 つくね煮 和えもの 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、醤油 麩、人参、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん たらのおろし煮 南瓜ソテー	うどん、人参、玉葱、ブロッコリー、だし 塩、醤油 たら、大根、塩、コンソメ 南瓜、油、砂糖、醤油
2	16	木 全粥 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん おから、人参、長葱、油、だし、砂糖、みりん、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌	食パン パンがゆ チキンバーグ 磯和え 野菜スープ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、片栗粉、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、青のり、醤油 じゃが芋、人参、玉葱、塩、コンソメ
3	17	金 ロールパン パンがゆ ポトフ 温野菜 ヨーグルト	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、かぶ、ズッキーニ、キャベツ コンソメ、塩 南瓜、人参、胡瓜、塩 ヨーグルト	全粥 千草焼き 野菜ソテー 味噌汁	米 卵、人参、玉葱、にら、だし、砂糖、塩、油 青梗菜、玉葱、油、塩、醤油 さつまい、人参、だし、味噌
4	18	土 全粥 肉じゃが 野菜サラダ 野菜スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、人参、チーズ、醤油 トマト、玉葱、青梗菜、だし、塩、醤油	全粥 煮奴 紅白煮 味噌汁	米 豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 大根、人参、だし、塩、砂糖、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌
6	20	月 全粥 麻婆豆腐 ピーマン炒め すまし汁	米 豆腐、豚挽、玉葱、長葱、人参、茄子、ごま油、砂糖 醤油、味噌、片栗粉 ピーマン、人参、玉葱、ピーマン、油、醤油、コンソメ ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油	全粥 魚のホイル焼き ゆかり和え 洋風味噌汁	米 鮭、塩、玉葱、アスパラ、醤油 かぶ、葉、ゆかり 南瓜、人参、玉葱、だし、豆乳、味噌
7	21	火 全粥 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん オクラ、人参、納豆、醤油 キャベツ、長葱、だし、味噌	ロールパン パンがゆ そばろ煮 コンソメ煮 野菜スープ	ロールパン 鶏挽、人参、玉葱、ブロッコリー、砂糖、酢、醤油 じゃが芋、人参、塩、醤油、コンソメ 白菜、玉葱、だし、塩、醤油
8	22	水 煮込みうどん さつまいの甘煮 トマト ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、長葱、青梗菜 だし、塩、みりん、醤油、ごま油 さつまい、だし、砂糖、醤油 トマト ヨーグルト	全粥 かじきの炒め煮 おかか和え 味噌汁	米 かじき、人参、玉葱、にら、砂糖、みりん 醤油、油 小松菜、人参、かつお節 大根、人参、だし、味噌
9	23	木 食パン パンがゆ 南瓜のクリーム煮 ミックスサラダ 若芽スープ	食パン 鶏挽、南瓜、玉葱、バター、小麦粉、牛乳 コンソメ、塩 レタス、人参、胡瓜、ツナ、醤油 若布、玉葱、塩、コンソメ	全粥 炒り豆腐 野菜ソテー 味噌汁 バナナ	米 卵、豆腐、人参、玉葱、ピーマン、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 里芋、人参、玉葱、だし、味噌 バナナ
10	24	金 軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 もやし、万能葱、だし、味噌	煮込みうどん 肉団子 さつまいのチーズ焼き	うどん、人参、玉葱、ズッキーニ、塩、コンソメ 豚挽、玉葱、片栗粉、砂糖、酢、醤油、ケチャップ さつまい、チーズ
11	25	土 軟飯 豚挽の味噌炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁	米 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、ごま油 砂糖、醤油、味噌、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 豆腐、人参、玉葱、だし、塩、醤油	具だくさんがゆ ごま和え 味噌汁	米、しらす、人参、玉葱、青梗菜、だし、塩 醤油 茄子、人参、ごま、砂糖、醤油 冬瓜、玉葱、だし、味噌
13	27	月 煮込みうどん じゃが芋のバター煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、アスパラ、トマト缶 砂糖、塩、コンソメ じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 レタス、玉葱、塩、コンソメ	全粥 ツナの炒め物 かぶのあんかけ 味噌汁	米 ツナ、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、醤油 かぶ、葉、人参、だし、みりん、醤油、片栗粉 キャベツ、にら、だし、味噌
14	28	火 軟飯 魚の甘酢煮 青梗菜のさっと煮 味噌汁	米 かじき、だし、砂糖、酢、醤油 青梗菜、人参、だし、砂糖、塩、醤油 さつまい、大根、人参、長葱、だし、味噌	全粥 そばろ煮 チーズ和え すまし汁	米 豚挽、砂糖、みりん、味噌 白菜、人参、粉チーズ、醤油 オクラ、玉葱、だし、塩、醤油
29		水 軟飯 擬製豆腐 小松菜のナムル 味噌汁	米 豆腐、豚挽、卵、人参、ひじき、長葱、油 砂糖、塩、醤油 小松菜、人参、塩、醤油、ごま油、ごま 白菜、玉葱、だし、味噌	食パン パンがゆ 鮭のムニエル 冬瓜のトマト煮 野菜スープ	食パン 鮭、小麦粉、塩、オリーブ油 冬瓜、トマト、だし、塩、醤油 ブロッコリー、人参、玉葱、塩、コンソメ
30		木 軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 すずき、砂糖、みりん、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 モロヘイヤ、人参、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん さつまいのきんぴら バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、だし、塩、醤油 さつまい、油、だし、砂糖、醤油、ごま バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2022年6月の給食（完了期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	水	軟飯 つくね煮 なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、なめ茸 麩、人参、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん たらのおろし煮	うどん、人参、玉葱、ブロッコリー、だし 塩、醤油 たら、大根、塩、コンソメ
2	16	木	軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん おから、人参、長葱、油、だし、砂糖、みりん、醤油 茄子、玉葱、油揚げ、だし、味噌	アメリカンドック メロン	ホットケーキミックス粉、ウィンナー 卵、牛乳、油 メロン
3	17	金	ロールパン パンがゆ ポトフ 南瓜サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、かぶ、ズッキーニ、キャベツ コンソメ、塩 南瓜、人参、胡瓜、塩、マヨネーズ ヨーグルト	焼きおにぎり りんご	米、昆布、塩、醤油 スライスりんご
4	18	土	軟飯 肉じゃが 野菜サラダ 野菜スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、人参、チーズ、醤油 トマト、玉葱、青梗菜、だし、塩、醤油	軟飯 煮奴 紅白煮	米 豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 大根、人参、だし、塩、砂糖、醤油
6	20	月	軟飯 麻婆豆腐 ピーマン炒め すまし汁	米 豆腐、豚挽、玉葱、長葱、人参、茄子、ごま油、砂糖 醤油、味噌、片栗粉 ピーマン、人参、玉葱、ピーマン、油、醤油、コンソメ ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油	きな粉シフォンケーキ メロン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳 グラニュー糖、油、きな粉 メロン
7	21	火	軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん オクラ、人参、納豆、醤油 キャベツ、長葱、えのき茸、だし、味噌	メロンパン りんご	ロールパン、グラニュー糖、卵、牛乳 ホットケーキミックス粉 スライスりんご
8	22	水	煮込みうどん さつま芋の甘煮 トマト ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、長葱、青梗菜 だし、塩、みりん、醤油、ごま油 さつま芋、だし、砂糖、醤油 トマト ヨーグルト	じゃこおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、長葱、にら、かつお節 砂糖、醤油 大根、人参、だし、味噌
9	23	木	食パン パンがゆ 南瓜のクリーム煮 ミックスサラダ 若芽スープ	食パン 鶏挽、南瓜、玉葱、バター、小麦粉、牛乳 コンソメ、塩 レタス、人参、胡瓜、ツナ、コーン、醤油 若布、玉葱、塩、コンソメ	軟飯 炒り豆腐 野菜ソテー バナナ	米 卵、豆腐、人参、玉葱、ピーマン、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 バナナ
10	24	金	軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 もやし、万能葱、だし、味噌	包み揚げ 野菜スープ	さつま芋、バター、砂糖、チーズ、餃子の皮、油 人参、玉葱、ズッキーニ、塩、コンソメ
11	25	土	軟飯 豚挽の味噌炒め ほうれん草の煮浸し すまし汁	米 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、ごま油 砂糖、醤油、味噌、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 豆腐、人参、玉葱、だし、塩、醤油	具だくさんがゆ ごま和え	米、しらす、人参、玉葱、青梗菜、だし、塩 醤油 茄子、人参、ごま、砂糖、醤油
13	27	月	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、アスパラ、トマト缶 砂糖、塩、コンソメ じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 レタス、玉葱、塩、コンソメ	おにぎり りんご	米、昆布佃煮 スライスりんご
14	28	火	軟飯 魚の甘酢煮 青梗菜のさっと煮 味噌汁	米 かじき、だし、砂糖、酢、醤油 青梗菜、人参、油揚げ、えのき茸、だし、砂糖 塩、醤油 さつま芋、大根、人参、長葱、だし、味噌	抹茶ケーキ すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター グラニュー糖、抹茶 オクラ、玉葱、だし、塩、醤油
29		水	軟飯 擬製豆腐 小松菜のナムル 味噌汁	米 豆腐、豚挽、卵、人参、ひじき、長葱、油 砂糖、塩、醤油 小松菜、人参、塩、醤油、ごま油、ごま 白菜、玉葱、だし、味噌	サンドイッチ メロン	食パン、ツナ、胡瓜、マヨネーズ、いちごジャム メロン
30		木	軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 すずき、砂糖、みりん、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 モロヘイヤ、人参、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、だし、塩、醤油 バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。