

給食献立表

2024年8月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 木	カレーライス ひじきのマリネ 野菜スープ	米、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、にんにく、しょうが、バター 小麦粉、カレー粉、ソース、ケチャップ、牛乳、塩、コンソメ、砂糖 ひじき、だし、砂糖、醤油、胡瓜、人参、ハム、酢、塩、油 ズッキーニ、長葱、塩、コンソメ	オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、グラニュー糖) ひこうきビスケット		
2・16 金	ツナの冷製スパゲティ 南瓜の甘煮 かき玉スープ 牛乳	スパゲティ、ツナ、人参、玉葱、にんにく、オリーブ油 トマト缶、砂糖、塩、醤油、コンソメ 南瓜、だし、砂糖、醤油 卵、かんぴょう、玉葱、だし、塩、醤油、片栗粉 牛乳	若菜おにぎり (米、若菜) メロン		
3・17 土	御飯 豚肉のアップルソース焼き 野菜ソテー 味噌汁	米 豚肉、りんごジャム、醤油、みりん、油 青梗菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 若布、人参、だし、味噌	カルシウムせんべい カルテツゴフレット バナナ		
5・19 月	御飯 鶏肉のごま照り焼き 煮浸し 味噌汁	米 鶏肉、白ごま、みりん、醤油 ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、だし、砂糖、醤油 大根、長葱、えのき、だし、味噌	さつま芋フライ (さつま芋、油、塩) すいか		
6・20 火	焼きそば 冬瓜のコンソメ煮 すまし汁 ヨーグルト	中華麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、油、ソース、青のり 冬瓜、人参、塩、コンソメ、醤油、片栗粉 豆腐、にら、人参、だし、塩、醤油 ヨーグルト	フレンチトースト (食パン、卵、グラニュー糖、牛乳、バター) メロン		
7・21 水	御飯 すずきのマリネ 小松菜炒め 味噌汁	米 すずき、塩、小麦粉、油、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、酢 小松菜、玉葱、ツナ、砂糖、醤油、油 麩、玉葱、人参、だし、味噌	こつぶじゃがあられ カルテツおさかなサブレ バナナ		
8・22 木	ぶどうパン トマトクリームシチュー スパゲティサラダ チーズ	ぶどうパン 鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、トマト バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ ハム、スパゲティ、人参、胡瓜、レタス、マヨネーズ、塩 チーズ	きな粉おにぎり (米、きな粉、砂糖、塩) とうもろこし (とうもろこし、塩)		
9・23 金	枝豆ごはん 鮭の香味焼き 茄子のごま和え 味噌汁	米、枝豆、人参、しらす、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 鮭、しょうが、醤油、ごま油 なす、人参、白ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	ヨーグルトケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、バター グラニュー糖、卵、ヨーグルト) デラウェア		
10・24 土	御飯 豚肉と野菜の旨煮 さつま芋の味噌煮 すまし汁	米 豚肉、人参、玉葱、青梗菜、油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 さつま芋、だし、砂糖、味噌、みりん もやし、人参、だし、塩、醤油	ベジタブルせんべい カルテツリトルクッキー バナナ		
26 月	御飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き ズッキーニソテー 味噌汁	米 鶏肉、にんにく、マヨネーズ、塩、醤油、コーンフ레이크 ウインナー、ズッキーニ、玉葱、人参、油、塩、コンソメ 冬瓜、長葱、しめじ、だし、味噌	クイックブレッド (小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター グラニュー糖、塩、卵、牛乳、玉葱、ハム、コーン) すいか		
13・27 火	ロールパン ミートローフ ミックスサラダ 野菜スープ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、パン粉、牛乳、卵、塩、ケチャップ、ソース 大根、水菜、人参、カニカマ、ごま油、酢、醤油、砂糖 さつま芋、玉葱、塩、コンソメ	たらこおにぎり (米、たらこ、塩) オレンジ		
14・28 水	御飯 鯖の梅焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	米 鯖、梅干し、砂糖、醤油、みりん 高野豆腐、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん、醤油、塩 モロヘイヤ、玉葱、人参、だし、味噌	バナナシフォンケーキ (バナナ、レモン汁、卵、小麦粉、油 ベーキングパウダー、グラニュー糖) デラウェア		
29 木	肉みそうどん じゃが芋のバター醤油焼き 野菜スープ ヨーグルト	うどん、豚挽、玉葱、もやし、人参、味噌、砂糖、醤油 みりん、片栗粉 じゃが芋、バター、醤油、砂糖 ほうれん草、長葱、コンソメ、塩 ヨーグルト	ごはんのお焼き (米、しらす、にら、人参、長葱、ごま かつお節、醤油、油) メロン		
30 金	御飯 あじフライ なすのなべしぎ すまし汁	米 あじ、塩、卵、小麦粉、パン粉、油、ソース ベーコン、なす、玉葱、ピーマン、油、砂糖、みりん、味噌 キャベツ、人参、だし、塩、醤油	サンドイッチ (食パン、クリームチーズ、いちごジャム) オレンジ		
31 土	御飯 とりつくね ツナ和え 味噌汁	米 豆腐、鶏挽、玉葱、片栗粉、だし、砂糖、みりん、醤油、油 レタス、人参、ツナ、醤油 青梗菜、長葱、だし、味噌	はっぱなせんべい 鉄入りきなこフィンガービス バナナ		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー	578kcal	鉄	2.7mg
		たんぱく質	23.4g	カルシウム	285mg
		脂 質	18.6g	ビタミンC	34mg
		塩 分	2.5g	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。

2024年8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	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 木	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	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・だし) 野菜スープ (じゃが芋・玉葱・人参 だし・醤油)	パンがゆ 豆腐のとりみ煮 (豆腐・人参・青菜・だし 醤油) 煮物 (冬瓜・だし)	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・だし) 野菜スープ (じゃが芋・玉葱・人参 だし・醤油)	パンがゆ スティックパン 豆腐のとりみ煮 (豆腐・人参・青菜・だし 醤油) 煮物 (冬瓜・だし)
2・16 金	つぶしがゆ 人参ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 人参つぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・南瓜 だし・醤油) 煮魚 (鮭・だし)	七倍がゆ ささみの味噌煮 (ささみ・だし・味噌) トロトロ煮 (キャベツ・玉葱・人参 だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱・南瓜 だし・醤油) 煮魚 (鮭・だし)	七倍がゆ ささみの味噌煮 (ささみ・だし・味噌) トロトロ煮 (キャベツ・玉葱・人参 だし・醤油)
3・17 土						
5・19 月	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし ほうれん草つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ ささみの野菜煮 (ささみ・ほうれん草・人参 だし・醤油) 煮物 (大根・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・玉葱・だし) やわらか煮 (さつま芋・白菜・だし 醤油)	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 (鶏挽・ほうれん草・人参 だし・醤油) 煮物 (大根・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・玉葱・だし) やわらか煮 (さつま芋・白菜・だし 醤油)
6・20 火	つぶしがゆ 冬瓜ペースト キャベツペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 冬瓜つぶし キャベツつぶし 人参つぶし 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 冬瓜・だし・味噌) 煮浸し (キャベツ・だし) プレーンヨーグルト	パンがゆ そばろ煮 (ささみ・人参・玉葱・なす だし・醤油) 煮物(南瓜・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・人参・玉葱 冬瓜・だし・味噌) 煮浸し (キャベツ・だし) プレーンヨーグルト	パンがゆ スティックパン 豆腐のとりみ煮 (豆腐・人参・玉葱・人参 だし・醤油) 煮物(南瓜・だし) 炒り卵(卵黄・だし)
7・21 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 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし) 味噌汁 (小松菜・玉葱・人参 だし・味噌)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) おろし煮 (大根・人参・玉葱・だし 醤油)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし) 味噌汁 (小松菜・玉葱・人参 だし・味噌)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) おろし煮 (大根・人参・玉葱・だし 醤油)
8・22 木	パンがゆつぶし 玉葱ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 玉葱つぶし じゃが芋つぶし 人参つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のトマト煮 (豆腐・人参・玉葱・トマト だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)	七倍がゆ たらの野菜煮 (たら・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (ほうれん草・だし)	パンがゆ スティックパン 豆腐のトマト煮 (豆腐・人参・玉葱・トマト だし・塩) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)	七倍がゆ たらの野菜煮 (たら・人参・玉葱・だし 醤油) 煮浸し (ほうれん草・だし)
9・23 金	つぶしがゆ 人参ペースト 南瓜ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 南瓜つぶし 玉葱つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 鮭のあんかけ (鮭・なす・玉葱・だし・味噌) 煮物 (南瓜・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・ささみ・小松菜 玉葱・だし・醤油) 味噌煮 (じゃが芋・人参・だし・味噌)	七倍がゆ 鮭のあんかけ (鮭・なす・玉葱・だし・味噌) 煮物 (南瓜・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・鶏挽・小松菜 玉葱・だし・醤油) 味噌煮 (じゃが芋・人参・だし・味噌)
10・24 土						
26 月	つぶしがゆ 人参ペースト 冬瓜ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 冬瓜つぶし 玉葱つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ ささみの旨煮 (ささみ・人参・玉葱・だし 味噌) 煮物 (冬瓜・だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 じゃが芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・味噌)	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 (鶏挽・人参・玉葱・だし 味噌) 煮物 (冬瓜・だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・人参・玉葱 じゃが芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・味噌)
13・27 火	パンがゆつぶし 人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 人参つぶし さつま芋つぶし 大根つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のスープ煮 (豆腐・さつま芋・玉葱 だし・塩) 紅白煮(大根・人参・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) トロトロ煮 (なす・小松菜・人参 だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 豆腐のスープ煮 (豆腐・さつま芋・玉葱 だし・塩) 紅白煮(大根・人参・だし) 炒り卵(卵黄・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) トロトロ煮 (なす・小松菜・人参 だし・味噌)
14・28 水	つぶしがゆ 青菜ペースト 人参ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 青菜つぶし 人参つぶし 玉葱つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ たらの味噌煮 (たら・だし・味噌) すまし汁 (青菜・玉葱・人参・だし) (さつま芋・だし)	七倍がゆ ささみの煮物 (ささみ・かぶ・人参・だし 醤油) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)	七倍がゆ たらの味噌煮 (たら・だし・味噌) すまし汁 (青菜・玉葱・人参・だし) (さつま芋・だし)	七倍がゆ 鶏挽の煮物 (鶏挽・かぶ・人参・だし 醤油) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)
29 木	つぶしがゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ じゃが芋つぶし 人参つぶし ほうれん草つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・じゃが芋 人参・だし・味噌) 煮浸し (ほうれん草・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらすのあんかけ (しらす・人参・玉葱・だし 醤油) 味噌汁 (ほうれん草・だし) プレーンヨーグルト	煮込みうどん (うどん・ささみ・じゃが芋 人参・だし・味噌) 煮浸し (ほうれん草・だし) プレーンヨーグルト	しらすのあんかけ (しらす・人参・玉葱・だし 醤油) 味噌汁 (ほうれん草・だし・味噌) プレーンヨーグルト
30 金	つぶしがゆ 玉葱ペースト 人参ペースト キャベツペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 人参つぶし キャベツつぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・キャベツ・玉葱・だし 醤油) 煮物 (なす・人参・だし・味噌)	パンがゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・人参・ブロッコリー だし・醤油) トマト煮 (トマト・大根・だし・塩)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・キャベツ・玉葱・だし 醤油) 煮物 (なす・人参・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・ブロッコリー だし・醤油) トマト煮 (トマト・大根・だし・塩)
31 土						

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

2024年8月の給食(後期食)

向こころ保育園

毎日つづきの		献立名		材料		献立名		材料	
日付	曜日								
1	15	木	全粥 肉じゃが ひじきのマリネ 野菜スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 ひじき、だし、砂糖、醤油、胡瓜、人参 酢、塩、油 ズッキーニ、長葱、塩、コンソメ	食パン バンがゆ オムレツ 冬瓜のチーズ焼き 洋風味噌汁	食パン 卵、牛乳、砂糖、塩、油 冬瓜、油、チーズ 青梗菜、玉葱、人参、だし、味噌、牛乳			
2	16	金	ツナのとマトうどん 南瓜の甘煮 かき玉スープ	うどん、ツナ、人参、玉葱、トマト缶、コンソメ 塩、醤油 南瓜、だし、砂糖、醤油 卵、玉葱、だし、塩、醤油、片栗粉	全粥 そばろ煮 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、醤油、みりん キャベツ、人参、油、塩、醤油 オクラ、玉葱、だし、味噌			
3	17	土	全粥 豚挽のアップルソース煮 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、りんごジャム、醤油、みりん、油 青梗菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 若布、人参、だし、味噌	しらすがゆ 紅白煮 すまし汁	米、しらす、人参、玉葱、だし、味噌 じゃが芋、人参、だし、醤油、みりん にら、人参、だし、塩、醤油			
5	19	月	全粥 つくね煮 煮浸し 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、もやし、人参、だし、砂糖、醤油 大根、長葱、だし、味噌	全粥 かじきの青のり焼き さつま芋フライ 味噌汁	米 かじき、小麦粉、青のり、醤油、油 さつま芋、油、塩 白菜、玉葱、だし、味噌			
6	20	火	煮込みうどん 冬瓜のコンソメ煮 すまし汁 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、キャベツ、だし、塩、醤油 冬瓜、人参、塩、コンソメ、醤油、片栗粉 豆腐、にら、人参、だし、塩、醤油 ヨーグルト	食パン バンがゆ 炒り卵 温野菜 野菜スープ	食パン 卵、玉葱、人参、油、ケチャップ 南瓜、玉葱、塩 なす、玉葱、人参、コンソメ、塩			
7	21	水	全粥 煮魚 小松菜炒め 味噌汁	米 すずき、砂糖、醤油、みりん 小松菜、玉葱、ツナ、砂糖、醤油 麩、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 和風ハンバーグ 大根きんぴら 味噌汁	米 豚挽、玉葱、片栗粉、油、だし、醤油、みりん 大根人参、油、だし、砂糖、醤油 アスパラ、玉葱、だし、味噌			
8	22	木	食パン バンがゆ トマトクリームシチュー 野菜サラダ チーズ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、バター 小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、ケチャップ レタス、胡瓜、人参、醤油 チーズ	全粥 煮奴 オクラの味噌煮 すまし汁	米 豆腐、だし、砂糖、醤油 オクラ、人参、だし、砂糖、みりん、味噌 ほうれん草、人参、だし、塩、醤油			
9	23	金	全粥 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん なす、人参、白ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん じゃが芋そばろ煮 スティック人参	うどん、人参、玉葱、小松菜、だし、塩、醤油 鶏挽、じゃが芋、だし、砂糖、味噌、みりん 人参、だし			
10	24	土	全粥 豚挽と野菜の旨煮 さつま芋の味噌煮 すまし汁	米 豚挽、人参、玉葱、青梗菜、油、だし 砂糖、醤油、片栗粉 さつま芋、だし、砂糖、みりん、味噌 もやし、人参、だし、塩、醤油	全粥 たらの甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 たら、酢、砂糖、醤油、みりん モロヘイヤ、人参、かつお節、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌			
	26	月	全粥 煮鶏 ズッキーニソテー 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、醤油、みりん ウィンナー、ズッキーニ、玉葱、人参 油、塩、コンソメ 冬瓜、長葱、だし、味噌	煮込みうどん 豆腐ステーキ ゆかり和え	うどん、人参、玉葱、じゃが芋、コンソメ、塩 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 青梗菜、ゆかり			
13	27	火	ロールパン バンがゆ ミートローフ ミックスサラダ 野菜スープ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、パン粉、牛乳、卵 塩、ケチャップ、ソース 大根、水菜、人参、カニカマ、醤油 さつま芋、玉葱、コンソメ、塩	全粥 鮭の野菜煮 なすのくず煮 味噌汁	米 鮭、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油、片栗粉 なす、だし、醤油、みりん、片栗粉 小松菜、玉葱、だし、味噌			
14	28	水	全粥 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 高野豆腐、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん 塩、醤油 モロヘイヤ、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 木葉焼き 和えもの すまし汁 バナナ	米 鶏挽、南瓜、塩、油 アスパラ、人参、醤油 かぶ、玉葱、人参、だし、塩、醤油 バナナ			
	29	木	肉みそうどん じゃが芋のバター醤油焼き 野菜スープ ヨーグルト	うどん、豚挽、もやし、玉葱、人参、味噌、砂糖 醤油、みりん片栗粉 じゃが芋、バター、醤油、砂糖 ほうれん草、長葱、コンソメ、塩 ヨーグルト	全粥 しらす炒め 煮浸し 味噌汁	米 しらす、人参、玉葱、にら、かつお節、醤油、油 白菜、人参、だし、砂糖、醤油 ズッキーニ、人参、だし、味噌			
	30	金	全粥 煮魚 なすのなべしぎ すまし汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん なす、玉葱、人参、ピーマン、油、砂糖、みりん、味噌 キャベツ、人参、だし、塩、醤油	食パン バンがゆ 肉団子のトマト煮 ブロッコリーソテー 野菜スープ	食パン 豚挽、片栗粉、トマト、人参、玉葱、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、油、塩、醤油 大根、玉葱、コンソメ、塩			
	31	土	全粥 とりつくね ツナ和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、片栗粉、だし、砂糖 醤油、みりん、油 レタス、人参、ツナ、醤油 青梗菜、長葱、だし、味噌	全粥 たらの野菜煮 粉ふきさつま芋 味噌汁	米 たら、人参、玉葱、冬瓜、バター、醤油 さつま芋、塩 人参、玉葱、ピーマン、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。

2024年8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	木	軟飯 肉じゃが ひじきのマリネ 野菜スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 ひじき、だし、砂糖、醤油、胡瓜、人参、ハム 酢、塩、油 ズッキーニ、長葱、塩、コンソメ	食パン パンがゆ オムレツ 冬瓜のチーズ焼き	食パン 卵、牛乳、砂糖、塩、油 冬瓜、油、チーズ
2	16	金	ツナのトマトうどん 南瓜の甘煮 かき玉スープ	うどん、ツナ、人参、玉葱、トマト缶、コンソメ 塩、醤油 南瓜、だし、砂糖、醤油 卵、玉葱、だし、塩、醤油、片栗粉	若菜おにぎり メロン	米、若菜 メロン
3	17	土	軟飯 豚挽のアップルソース煮 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、りんごジャム、醤油、みりん、油 青梗菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 若布、人参、だし、味噌	しらすがゆ すまし汁	米、しらす、人参、玉葱、だし、味噌 にら、人参、だし、塩、醤油
5	19	月	軟飯 つくね煮 煮浸し 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、もやし、人参、油揚げ、だし、砂糖、醤油 大根、長葱、えのき、だし、味噌	さつま芋フライ 味噌汁	さつま芋、油、塩 白菜、玉葱、だし、味噌
6	20	火	煮込みうどん 冬瓜のコンソメ煮 すまし汁 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、キャベツ、だし、塩、醤油 冬瓜、人参、塩、コンソメ、醤油、片栗粉 豆腐、にら、人参、だし、塩、醤油 ヨーグルト	フレンチトースト メロン	食パン、卵、グラニュー糖、牛乳、バター メロン
7	21	水	軟飯 煮魚 小松菜炒め 味噌汁	米 すずぎ、砂糖、醤油、みりん 小松菜、玉葱、ツナ、砂糖、醤油 麩、玉葱、人参、だし、味噌	軟飯 和風ハンバーグ 大根きんぴら	米 豚挽、玉葱、片栗粉、油、だし、醤油、みりん 大根人参、油、だし、砂糖、醤油
8	22	木	食パン パンがゆ トマトクリームシチュー 野菜サラダ チーズ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、バター 小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、ケチャップ レタス、胡瓜、人参、醤油 チーズ	きな粉おにぎり とうもろこし	米、きな粉、砂糖、塩 とうもろこし、塩
9	23	金	軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん なす、人参、白ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	ヨーグルトケーキ 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、バター グラニュー糖、卵、ヨーグルト 人参、玉葱、小松菜、だし、塩、醤油
10	24	土	軟飯 豚挽と野菜の旨煮 さつま芋の味噌煮 すまし汁	米 豚挽、人参、玉葱、青梗菜、油、だし 砂糖、醤油、片栗粉 さつま芋、だし、砂糖、みりん、味噌 もやし、人参、だし、塩、醤油	軟飯 たらの甘酢煮 おかか和え	米 たら、酢、砂糖、醤油、みりん モロヘイヤ、人参、かつお節、醤油
	26	月	軟飯 煮鶏 ズッキーニソテー 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、醤油、みりん ウィンナー、ズッキーニ、玉葱、人参 油、塩、コンソメ 冬瓜、長葱、しめじ、だし、味噌	クイックブレッド 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター グラニュー糖、卵、塩、牛乳、玉葱、ハム、コーン じゃが芋、人参、玉葱、コンソメ、塩
13	27	火	ロールパン パンがゆ ミートローフ ミックスサラダ 野菜スープ	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、パン粉、牛乳、卵 塩、ケチャップ、ソース 大根、水菜、人参、カニカマ、醤油 さつま芋、玉葱、コンソメ、塩	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 小松菜、玉葱、だし、味噌
14	28	水	軟飯 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 高野豆腐、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん 塩、醤油 モロヘイヤ、玉葱、人参、だし、味噌	バナナシフォンケーキ すまし汁	バナナ、レモン汁、卵、小麦粉 ベーキングパウダー、グラニュー糖、油 かぶ、玉葱、人参、だし、塩、醤油
29		木	肉みそうどん じゃが芋のバター醤油焼き 野菜スープ ヨーグルト	うどん、豚挽、もやし、玉葱、人参、味噌、砂糖 醤油、みりん片栗粉 じゃが芋、バター、醤油、砂糖 ほうれん草、長葱、コンソメ、塩 ヨーグルト	ごはんのお焼き メロン	米、しらす、にら、人参、長葱、かつお節 醤油、油 メロン
30		金	軟飯 煮魚 なすのなべしぎ すまし汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん なす、玉葱、人参、ピーマン、油、砂糖、みりん、味噌 キャベツ、人参、だし、塩、醤油	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、いちごジャム、クリームチーズ 大根、玉葱、コンソメ、塩
31		土	軟飯 とりつくね ツナ和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、玉葱、片栗粉、だし、砂糖 醤油、みりん、油 レタス、人参、ツナ、醤油 青梗菜、長葱、だし、味噌	軟飯 たらの野菜煮 粉ふきさつま芋	米 たら、人参、玉葱、冬瓜、バター、醤油 さつま芋、塩

*材料の都合により献立が変更になることがあります。