



きゅうしょくだより

|                  | 10時          | 昼                                      |  | 3時                    |
|------------------|--------------|--|--|-----------------------|
|                  |              | 献立名                                    | 主な食品   |                       |
| 2<br>(月)         | せんべい         | 弁 当 日                                  |  | 牛乳<br>ビスケット<br>いりこ    |
| 3<br>(火)         | 牛乳<br>せんべい   | ごはん<br>ケチャップ煮<br>はくさいの炒め漬け             | <牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマト<br>ケチャップ,グリーンピース等><はくさい,<br>きゅうり等>   | 牛乳<br>りんご<br>ビスケット    |
| 4<br>18<br>(水)   | 牛乳<br>おかき    | ごはん<br>肉団子のスープ<br>炒めサラダ                | <鶏ひき肉,片栗粉,しょうが,人参,たまね<br>ぎ,キャベツ,生しいたけ,ほうれん草等><<br>小松菜,えのきたけ,ボンレスハム等>   | 牛乳<br>サウスオレンジ<br>おかき  |
| 5<br>19<br>(木)   | 牛乳<br>おかき    | ごはん<br>炒め豆腐<br>味噌汁<br>デコポン             | <豆腐,豚肉,たまねぎ,人参,干しいたけ,<br>グリーンピース,片栗粉等><大根,はくさい,<br>わかめ,さば節,味噌等><デコポン>  | 牛乳<br>焼芋              |
| 6<br>(金)         | 牛乳<br>いちご    | ごはん<br>魚のから揚げ<br>茹で野菜<br>味噌汁           | <カラスガレイ,片栗粉等><キャベツ,人<br>参,たまねぎ,さやいんげん等><じゃがい<br>も,人参,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等>  | 牛乳<br>くず餅             |
| 7<br>21<br>(土)   | 牛乳<br>りんご    | 炊き込みごはん<br>味噌汁                         | <米,鶏肉,人参,しめじ,油揚げ,さば節等><br><切干し大根,さつまいも,小松菜,さば節,<br>味噌等>  | 牛乳<br>パン<br>いりこ       |
| 9<br>23<br>(月)   | 牛乳<br>清見オレンジ | ごはん<br>魚のケチャップ焼き<br>煮びたし<br>味噌スープ      | <さけ,トマトケチャップ,たまねぎ等><<br>ほうれん草,はくさい等><豆腐,人参,緑豆<br>もやし,味噌等>  | 牛乳<br>ジャムクラッカー        |
| 10<br>24<br>(火)  | 牛乳<br>おかき    | ドイツパン<br>ポトフ<br>炒めサラダ<br>サウスオレンジ       | <ドイツパン><フランクフルト,豚肉,<br>じゃがいも,人参,キャベツ,たまねぎ,さ<br>やいんげん等><大根,グリーンアスパラ等><br><サウスオレンジ>                                    | 牛乳<br>ひじきごはん          |
| 11<br>25<br>(水)  | 牛乳<br>ネーブル   | ふりかけごはん<br>焼き魚<br>添え野菜<br>豚汁           | <米,ふりかけ><ブリ等><ほうれん草,<br>人参等><豚肉,さつまいも,たまねぎ,大<br>根,葉ねぎ,さば節,味噌等>   | 牛乳<br>いもパン<br>おしゃぶり昆布 |
| 13<br>27<br>(金)  | 牛乳<br>おかき    | ごはん<br>新じゃがいものそぼろ煮<br>味噌汁              | <新じゃがいも,人参,たまねぎ,牛ひき肉,<br>さやえんどう,さば節等><はくさい,豆腐,<br>さば節,味噌,葉ねぎ等>   | 牛乳<br>デコポン<br>パイ      |
| 14<br>28<br>(土)  | 牛乳<br>おかき    | 鶏の照煮丼<br>すまし汁<br>いちご                   | <米,鶏肉,たまねぎ,人参,しょうが,ほうれ<br>ん草等><(絹)豆腐,しめじ,糸みつば,さ<br>ば節等><苺>   | 牛乳<br>アップルパン<br>いりこ   |
| 16<br>(月)        | 牛乳<br>おかき    | ごはん<br>切り干し大根のいり煮<br>味噌汁               | <切干し大根,人参,干しいたけ,油揚げ,鶏<br>ひき肉,さば節等><さつまいも,たまねぎ,<br>わかめ,さば節,味噌等>   | 牛乳<br>いちご<br>クラッカー    |
| 17<br>(火)        | 牛乳<br>りんご    | ごはん<br>ケチャップ煮<br>はくさいの炒め漬け             | <牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマト<br>ケチャップ,グリーンピース等><はくさい,<br>きゅうり等>   | 牛乳<br>コーンのかき揚げ        |
| 20<br>(金)        | 牛乳<br>いちご    | えんどうごはん<br>魚のから揚げ<br>茹で野菜<br>味噌汁       | <米,グリーンピース等><カラスガレイ,片<br>栗粉等><キャベツ,人参,たまねぎ,さや<br>いんげん等><じゃがいも,人参,油揚げ,葉<br>ねぎ,さば節,味噌等>                                | 牛乳<br>くず餅             |
| 26<br>(木)        | 牛乳<br>ぼんかん   | ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>味噌汁                 | <鶏肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,<br>グリーンピース,さば節等><大根,油揚げ,<br>わかめ,さば節,味噌等>  | 牛乳<br>エコふりかけごはん       |
| 誕生会<br>12<br>(木) | 牛乳<br>おかき    | 筍ごはん<br>ミートローフ<br>煮びたし<br>すまし汁<br>ぼんかん | <米,たけのこ,油揚げ,さば節等><牛ひき<br>肉,豚ひき肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,<br>パン粉,トマトケチャップ等><キャベツ,<br>人参,ホルゴン(冷)等><焼ふ,えのきたけ,<br>さば節,糸みつば等><ぼんかん> | 牛乳<br>黒糖蒸パン           |

○献立は諸事情により、変更することがあります。