

献立表

日付	献立	材 料 名				おやつ	行事
		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	調味料		
01 木	ちゃんぽんうどん じゃが芋のチーズ焼き きゅうりのゆかりあえ バナナ	じゃがいも、うどん、〇米、 〇ごま油、ごま油	牛乳、豚肉、〇しらす下し、 チーズ、バター	バナナ、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、もやし、コーン、 〇こまつな、にんじん、パセ リ	しょうゆ、〇塩、塩、こしょう	小松菜とじゃこ のおにぎり	496kcal
02 金	ごはん さんまのかば焼き 青菜としめじのごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇食パン、片栗粉、油、 ごま、砂糖	牛乳、さんま、みそ	グレープフルーツ、チンゲン サイ、だいこん、〇マーマ レード、にんじん、しめじ、 ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	ジャムサンド	162kcal
05 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草とピーマンのソテー みそ汁 バナナ	米、〇コーンフレーク、じゃ がいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	バナナ、ほうれん草、たま ねぎ、にんじん、パプリカ、 わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	コーンフレーク	475kcal
06 火	ごはん かじきの煮つけ キャベツの磯あえ みそ汁 オレンジ	〇焼きそばめん、米、さつま いも、〇油、砂糖、ごま	牛乳、かじき、〇豚肉、〇い か、みそ	オレンジ、キャベツ、〇キャ ベツ、はくさい、〇こまつ な、にんじん、〇もやし、〇 にんじん、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、〇洋風だ しの素、〇塩、〇こしょう	塩焼きそば	487kcal
07 水	豚丼 大根サラダ 鮎のすまし汁 りんご	米、〇小麦粉、〇砂糖、 油、麩、ごま、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、〇バター	たまねぎ、りんご、だいこ ん、きゅうり、ほうれん草、 ねぎ、しいたけ、にんじん、 にんにく、しょうが、〇ココア	だし汁、しょうゆ、酢、みり ん、塩	ココアクッキー	444kcal
08 木	ごはん 鮭のレモンソース 小松菜のサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	米、〇ホットケーキミックス、 マヨネーズ、〇油、油、ごま	牛乳、さけ、〇牛乳、豆腐、 みそ	バナナ、こまつな、なめこ、 たまねぎ、もやし、〇こまつ な、〇にんじん、ねぎ、にん じん、レモン、マーマレー ド、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩、パセリ 粉	ビタミンケーキ	469kcal
09 金	食パン ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	食パン、〇胚芽米、じゃがい も、マヨネーズ、油、片栗 粉、〇砂糖	牛乳、豚ひき肉	グレープフルーツ、クリーム コーン、しめじ、きゅうり、 コーン、たまねぎ、〇にんじ ん、にんじん、〇切りだし いごん	〇しょうゆ、塩、洋風だしの 素、ナツメグ、こしょう	ハリハリ御飯	497kcal
12 月	ごはん さわらの五目とろみ焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁 りんご	米、〇砂糖、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、〇牛乳、さわら、油揚げ、 かつお節	〇りんごジュース、〇オレンジ ジュース、ほうれん草、りんご、 にんじん、たまねぎ、コーン、 エリンギ、ねぎ、ピーマン、〇か んてん、しょうが	しょうゆ、酢、だし汁、塩	フルーツゼリー	441kcal
13 火	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ にらとエノキのスープ バナナ	米、〇さつまいも、〇油、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、ホールトマト、たま ねぎ、ブロッコリー、コーン、 えのきたけ、にんじん、に ら、にんにく	しょうゆ、塩、酢、洋風だ しの素、〇塩、こしょう、だし汁	さつま芋チップ	469kcal
14 水	ごはん さばのマヨネーズ焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁 オレンジ	米、〇さつまいも、〇ホッ トケーキミックス、マヨネーズ、 〇油、砂糖	牛乳、さば、〇牛乳、みそ、 〇生クリーム、しらす下し、 チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、〇 かぼちや、ねぎ、にんじん、 わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	かぼちやケーキ	490kcal
15 木	マーボーなす丼 キャベツとツナのサラダ はるさめスープ グレープフルーツ	米、〇じゃがいも、〇片栗 粉、油、はるさめ、〇油、砂 糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、〇豚ひき 肉、ツナ缶、みそ、〇かつ お節	グレープフルーツ、キャベ ツ、なす、〇キャベツ、はく さい、ねぎ、たまねぎ、え のきたけ、しょうが、にんにく、 〇あおのり	〇ケチャップ、しょうゆ、〇 ソース、酢、中酢だしの素、 塩、〇塩、こしょう	お好み焼き風ポ テト	443kcal
16 金	ごはん ぶり大根 ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁 バナナ	米、〇小麦粉、じゃがいも、 〇砂糖、砂糖	牛乳、ぶり、〇牛乳、みそ、 しらす下し	バナナ、だいこん、ほうれん 草、チンゲンサイ、〇コー ン、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	コーン蒸しパン	495kcal
19 月	ごはん 豚肉とねぎのカレー炒め キャベツのベーコンドレッシング すまし汁 オレンジ	米、〇ホットケーキミックス、 油、〇マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、〇牛乳、ベー コン	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、ねぎ、〇ほう れん草、えのきたけ、〇 コーン、ピーマン、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩、カ レー粉	ほうれん草と コーンのマフィ ン	458kcal
20 火	さつまいもごはん 鮭のしょうが焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 バナナ	米、〇食パン、さつまいも、 〇砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、〇パ ター、みそ	バナナ、こまつな、だいこ ん、にんじん、ねぎ、コー ン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	シュガードー スト	491kcal
21 水	鶏そぼろ丼 切下大根のねりごま和え すまし汁 柿	米、〇さつまいも、じゃがい も、〇砂糖、ねりごま、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、〇牛乳、 〇バター、みそ	かき、しめじ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、切り干しだい こん	だし汁、しょうゆ、塩	スイートポテ ト	435kcal
22 木	ミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ 白菜のスープ りんご	〇米、スパゲティ、〇もち 米、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、〇小 豆	りんご、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン、 しょうが	ケチャップ、ソース、酢、中 酢だしの素、しょうゆ、塩、 〇塩、こしょう	赤飯おにぎり	448kcal
23 金	ごはん かじきの和風フライ ブロッコリーのツナ和え みそ汁 グレープフルーツ	米、さといも、〇砂糖、小麦 粉、油、パン粉	牛乳、〇牛乳、かじき、〇生 クリーム、みそ、ツナ缶、〇 ゼラチン	グレープフルーツ、ブロッ コリー、〇いちご、にんじん、 こまつな	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	パンナコッタ風	470kcal
26 月	ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキミックス、油、砂糖、 〇油	牛乳、豚肉、〇牛乳、みそ	バナナ、こまつな、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、さ やえんどう、〇ココア	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	ココアマフィ ン	476kcal
27 火	食パン ミートボールのトマトシチュー ほうれん草のナムル オレンジ	食パン、〇米、じゃがいも、 〇さといも、片栗粉、ごま、 砂糖、〇ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、〇しらす 下し	たまねぎ、オレンジ、ほうれ ん草、にんじん、もやし、 ホールトマト、にんにく、〇 わかめ	洋風だしの素、塩、〇しょう ゆ、〇塩、パセリ粉	さといも御飯	455kcal
28 水	ごはん さけのちゃんちゃん焼き チンゲン菜のお浸し 鮎のすまし汁 柿	米、〇マカロニ、〇砂糖、 麩、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、〇きな粉、み そ、しらす下し、バター	キャベツ、かき、チンゲンサ イ、にんじん、しめじ、えのき たけ、ねぎ、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、 塩、〇塩	マカロニきな粉	440kcal
29 木	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 白菜の磯和え 五目みそ汁 りんご	〇じゃがいも、米、さつまい も、〇ぎょうざの皮、〇油、 油	牛乳、豚肉、みそ、〇ペー コン、〇チーズ	はくさい、りんご、たまねぎ、 だいこん、にんじん、マーマ レード、ねぎ、〇パセリ、の り、わかめ	だし汁、しょうゆ、〇塩	じゃがベー コンのチ ーズ焼き	433kcal
30 金	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズあえ マカロニスープ バナナ	米、じゃがいも、〇小麦粉、 〇むらさきいも、〇砂糖、マ ヨネーズ、米粉、マカロニ、 油	牛乳、豚肉、〇バター、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぼ ちや、ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、洋風だ しの素、塩、カレー粉、こ しょう	紫芋のハロウ ィンクキ ー	506kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
※献立に使用されている食材で食べたことのないものはご家庭でお試しください。



10月のこんだて

2020年10月分
ぼけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
昼食	☆☆お願い☆☆			肉うどん じゃがいも煮 きゅうりのトロトロ煮 バナナ	おかゆ 白身魚のほぐし煮 青菜とにんじん煮 みそ汁	
食材	・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、昼食の材料より取り分け提供致します。			干しうどん・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・バナナ	ごはん・かかれい・チンゲン菜・にんじん・大根・しめじ	
おやつ						
食材						
昼食	5 おかゆ ささみのほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	6 おかゆ 白身魚のミルク煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁	7 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 青菜と大根煮 すまし汁	8 おかゆ 鮭のほぐし煮 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	9 パンがゆ 鶏肉のきのこあんかけ ポテトサラダ風 スープ	10
食材	ごはん・ささみ・ほうれん草・じゃがいも・にんじん・わかめ・バナナ	ごはん・かかれい・粉ミルク・キャベツ・にんじん・白菜	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・大根・にんじん・しいたけ	ごはん・鮭・小松菜・玉ねぎ・にんじん・わかめ・バナナ	家パン・鶏ひき肉・しめじ・じゃがいも・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
おやつ						
食材						
昼食	12 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮 すまし汁 りんご	13 おかゆ ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 スープ バナナ	14 ごはん 鮭のほぐし煮 青菜の煮浸し みそ汁	15 おかゆ 鶏肉となすのあんかけ キャベツのトロトロ煮 スープ	16 おかゆ 白身魚のミルク煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	17
食材	ごはん・かかれい・ほうれん草・かつお節・にんじん・玉ねぎ・りんご	ごはん・ささみ・トマト・ブロッコリー・えのき・にんじん・バナナ	ごはん・鮭・チンゲン菜・にんじん・さつまいも・わかめ	ごはん・鶏ひき肉・なす・キャベツ・白菜・えのき・玉ねぎ	ごはん・かかれい・粉ミルク・ほうれん草・じゃがいも・にんじん・チンゲン菜・バナナ	
おやつ						
食材						
昼食	19 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツのトロトロ煮 すまし汁	20 さつまいもがゆ 鮭のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	21 おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 青菜とにんじん煮 すまし汁 柿	22 うどん 鶏肉とにんじん煮 白菜のトロトロ煮 りんご	23 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁	24
食材	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・えのき・にんじん・小松菜	ごはん・さつまいも・鮭・粉ミルク・小松菜・大根・にんじん・バナナ	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・小松菜・にんじん・じゃがいも・柿	干しうどん・玉ねぎ・鶏ひき肉・にんじん・白菜・りんご	ごはん・かかれい・ブロッコリー・さつまいも・小松菜	
おやつ						
食材						
昼食	26 おかゆ 肉じゃが風 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	27 パンがゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の煮浸し スープ	28 おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜とにんじん煮 すまし汁 柿	29 おかゆ ささみのほぐし煮 白菜のトロトロ煮 みそ汁 りんご	30 かぼちゃがゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ バナナ	
食材	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・バナナ	家パン・鶏ひき肉・トマト・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	ごはん・鮭・チンゲン菜・にんじん・えのき・キャベツ・柿	ごはん・ささみ・白菜・さつまいも・玉ねぎ・にんじん・わかめ・りんご	ごはん・かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・バナナ	
おやつ						
食材						

10月のこんだて

2020年10月分
ぼけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
屋食	☆☆お願い☆☆			肉うどん じゃがいも煮 きゅうりのトロトロ煮 バナナ	おかゆ 白身魚のほぐし煮 青菜とにんじん煮 みそ汁	
食材	・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願いします。 ・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。 ・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、昼食の材料より取り分け、提供致します。			干しうどん・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・バナナ	ごはん・かだい・チンゲン菜・にんじん・大根・しめじ	
おやつ				しらすかゆ	食パン	
食材				ごはん・しらす干し	食パン	
屋食	5 おかゆ ささみのほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	6 おかゆ 白身魚のミルク煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁	7 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 青菜と大根煮 すまし汁	8 おかゆ 鮭のほぐし煮 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	9 食パン 鶏肉のきのこあんかけ ポテトサラダ風 スープ	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
食材	ごはん・ささみ・ほうれん草・じゃがいも・にんじん・わかめ・バナナ	ごはん・かだい・粉ミルク・キャベツ・にんじん・白菜	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・大根・にんじん・しいたけ	ごはん・鮭・小松菜・玉ねぎ・にんじん・わかめ・バナナ	食パン・鶏ひき肉・しめじ・じゃがいも・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	
おやつ	ヨーグルト	青のりがゆ	バナナ	米粉のビタミンパンケーキ	にんじんかゆ	
食材	ヨーグルト	ごはん・青のり	バナナ	米粉・にんじん・小松菜	ごはん・にんじん	
屋食	12 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のおかか煮 すまし汁 りんご	13 おかゆ ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 スープ バナナ	14 おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜の煮浸し みそ汁	15 おかゆ 鶏肉となすのあんかけ キャベツのトロトロ煮 スープ	16 おかゆ 白身魚のミルク煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	
食材	ごはん・かだい・ほうれん草・かつお節・にんじん・玉ねぎ・りんご	ごはん・ささみ・トマト・ブロッコリー・えのき・にんじん・バナナ	ごはん・鮭・チンゲン菜・にんじん・さつまいも・わかめ	ごはん・鶏ひき肉・なす・キャベツ・白菜・えのき・玉ねぎ	ごはん・かだい・粉ミルク・ほうれん草・じゃがいも・にんじん・チンゲン菜・バナナ	
おやつ	バナナヨーグルト	さつまいものマッシュ	かぼちゃの甘煮	鶏肉入りじゃが焼き	米粉のコーン蒸しパン	
食材	ヨーグルト・バナナ	さつまいも	かぼちゃ	じゃがいも・鶏ひき肉	米粉・コーン	
屋食	19 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 キャベツのトロトロ煮 すまし汁	20 さつまいもかゆ 鮭のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	21 おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 青菜とにんじん煮 すまし汁 柿	22 うどん 鶏肉とにんじん煮 白菜のトロトロ煮 りんご	23 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁	
食材	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・えのき・にんじん・小松菜	ごはん・さつまいも・鮭・粉ミルク・小松菜・大根・にんじん・バナナ	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・小松菜・にんじん・じゃがいも・柿	干しうどん・玉ねぎ・鶏ひき肉・にんじん・白菜・りんご	ごはん・かだい・ブロッコリー・さつまいも・小松菜	
おやつ	青菜かゆ	食パン	さつまいもの甘煮	おかがかゆ	ヨーグルト	
食材	ごはん・ほうれん草	食パン	さつまいも	ごはん・かつお節	ヨーグルト	
屋食	26 おかゆ 肉じゃが風 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	27 食パン 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の煮浸し スープ	28 おかゆ 鮭のほぐし煮 青菜とにんじん煮 すまし汁 柿	29 おかゆ ささみのほぐし煮 白菜のトロトロ煮 みそ汁 りんご	30 かぼちゃかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ バナナ	
食材	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・バナナ	食パン・鶏ひき肉・トマト・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも	ごはん・鮭・チンゲン菜・にんじん・えのき・キャベツ・柿	ごはん・ささみ・白菜・さつまいも・玉ねぎ・にんじん・わかめ・りんご	ごはん・かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・バナナ	
おやつ	米粉のココアパンケーキ	里いもかゆ	バナナ	じゃがいものマッシュ	米粉のパンケーキ	
食材	米粉・ココア	ごはん・里いも	バナナ	じゃがいも	米粉	

日付	献立	材 料 名			調味料	おやつ	行事
		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			
01 木	ちゃんぽんうどん じゃが芋のチーズ焼き きゅうりのゆかりあえ バナナ	じゃがいも、うどん、○米、 ○ごま油、ごま油	牛乳、豚肉、○しらすだし、 チーズ、バター	バナナ、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、もやし、コーン、 ○こまつな、にんじん、パセリ	しょうゆ、○塩、塩、こしょう	小松菜とじゃこのおにぎり	496kcal
02 金	ごはん さんまの塩焼き 青菜としめじのごま和え みそ汁 グレープフルーツ	米、○食パン、片栗粉、油、 ごま、砂糖	牛乳、さんま、みそ	グレープフルーツ、チンゲン サイ、だいこん、○ママー レード、にんじん、しめじ、 ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	ジャムサンド	462kcal
05 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草とピーマンのソテー みそ汁 バナナ	米、○コーンフレーク、じゃ がいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	バナナ、ほうれん草、たま ねぎ、にんじん、パプリカ、 わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	コーンフレーク	475kcal
06 火	ごはん かじきの煮つけ キャベツの磯あえ みそ汁 オレンジ	○焼きそばめん、米、さつま いも、○油、砂糖、ごま	牛乳、かじき、○豚肉、○い か、みそ	オレンジ、キャベツ、○キャ ベツ、はくさい、○こまつ な、にんじん、○もやし、○ にんじん、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、○作風だ しの素、○塩、○こしょう	塩焼きそば	487kcal
07 水	豚丼 大根サラダ 麩のすまし汁 りんご	米、○小麦粉、○砂糖、 油、麩、ごま、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、○バター	たまねぎ、りんご、だい こん、きゅうり、ほうれん草、 ねぎ、しいたけ、にんじん、 にんにく、しょうが、○ココア	だし汁、しょうゆ、酢、みり ん、塩	ココアクッキー	444kcal
08 木	ごはん 鮭のレモンソース 小松菜のサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	米、○ホットケーキミックス、 マヨネーズ、○油、油、ごま	牛乳、さけ、○牛乳、豆腐、 みそ	バナナ、こまつな、なめこ、 たまねぎ、もやし、○こまつ な、○にんじん、ねぎ、にん じん、レモン、マーマレー ド、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩、パセリ 粉	ビタミンケーキ	469kcal
09 金	食パン ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツ	食パン、○胚芽米、じゃが いも、マヨネーズ、油、片栗 粉、○砂糖	牛乳、豚ひき肉	グレープフルーツ、クリーム コーン、しめじ、きゅうり、 コーン、たまねぎ、○にん じん、にんじん、○切りだし だいこん	○しょうゆ、塩、作風だしの 素、ナツメグ、こしょう	ハリハリ飯飯	497kcal
12 月	ごはん さわらの五目とろみ焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁 りんご	米、○砂糖、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、○牛乳、さわら、生揚 げ、かつお節	○りんごジュース、○オレンジ ジュース、ほうれん草、りんご、 にんじん、たまねぎ、コーン、 エリンギ、ねぎ、ピーマン、○か んてん、しょうが	しょうゆ、酢、だし汁、塩	フルーツゼリー	441kcal
13 火	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ にらとエノキのスープ バナナ	米、○さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、ホールトマト、たま ねぎ、ブロッコリー、コーン、 えのきたけ、にんじん、に ら、にんにく	しょうゆ、塩、酢、作風だ しの素、こしょう、だし汁	さつま芋のマッ シュ	469kcal
14 水	ごはん さばのマヨネーズ焼き チンゲン菜のあえ物 みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、○ホット ケーキミックス、マヨネーズ、 ○油、砂糖	牛乳、さば、○牛乳、みそ、 しらすだし、チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、○ かぼちゃ、ねぎ、にんじん、 わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	かぼちゃケーキ	490kcal
15 木	マーボーなす丼 キャベツとツナのサラダ はるさめスープ グレープフルーツ	米、○じゃがいも、○片栗 粉、油、はるさめ、○油、砂 糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、○豚ひき 肉、ツナ缶、みそ、○かつ お節	グレープフルーツ、キャベ ツ、なす、○キャベツ、はく さい、ねぎ、たまねぎ、え のきたけ、しょうが、にんにく、 ○あおのり	○ケチャップ、しょうゆ、○ ソース、酢、中華だしの素、 塩、○塩、こしょう	お好み焼き風ホ テト	443kcal
16 金	ごはん ぶり大根 ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁 バナナ	米、○小麦粉、じゃがいも、 ○砂糖、砂糖	牛乳、ぶり、○牛乳、みそ、 しらすだし	バナナ、だいこん、ほうれん 草、チンゲンサイ、○コー ン、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	コーン蒸しパン	495kcal
19 月	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め キャベツのベーコンドレッシング すまし汁 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 油、○マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、○牛乳、ベー コン	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、ねぎ、○ほう れん草、えのきたけ、○ コーン、ピーマン、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩、カ レー粉	ほうれん草と コーンのマフィ ン	458kcal
20 火	さつまいもごはん 鮭のしょうが焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 バナナ	米、○食パン、さつまいも、 ○砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、○パ ター、みそ	バナナ、こまつな、だい こん、にんじん、ねぎ、コー ン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	シュガートースト	491kcal
21 水	鶏そぼろ丼 切干大根のねりごま和え すまし汁 柿	米、○さつまいも、じゃがい も、○砂糖、ねりごま、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、○牛乳、 ○バター、みそ	かき、しめじ、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、切りだしだ いこん	だし汁、しょうゆ、塩	スイートポテト	435kcal
22 木	ミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ 白菜のスープ りんご	○米、スパゲティ、○もち 米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、○小 豆	りんご、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン、 しょうが	ケチャップ、ソース、酢、中 華だしの素、しょうゆ、塩、 ○塩、こしょう	赤飯おにぎり	448kcal
23 金	ごはん かじきの和風焼き ブロッコリーのツナ和え みそ汁 グレープフルーツ	米、さといも、○砂糖、小麦 粉、油、パン粉	牛乳、○牛乳、かじき、○ ヨーグルト、みそ、ツナ缶	グレープフルーツ、ブロッ コリー、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ヨーグルト	470kcal
26 月	ごはん 肉じゃがの煮浸し 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	米、じゃがいも、○ホット ケーキミックス、油、砂糖、 ○油	牛乳、豚肉、○牛乳、みそ	バナナ、こまつな、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、 さやえんどう、○ココア	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	ココアマフィン	476kcal
27 火	食パン ミートボールのトマトシチュー ほうれん草のナムル オレンジ	食パン、○米、じゃがいも、 ○さといも、片栗粉、ごま、 砂糖、○ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、○しらす だし	たまねぎ、オレンジ、ほう れん草、にんじん、もやし、 ホールトマト、にんにく、○ わかめ	作風だしの素、塩、○しょう ゆ、○塩、パセリ粉	さといも飯飯	455kcal
28 水	ごはん さけのちゃんちゃん焼き チンゲン菜のお浸し 麩のすまし汁 柿	米、○マカロニ、○砂糖、 油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、○きな粉、み そ、しらすだし、バター	キャベツ、かき、チンゲンサ イ、にんじん、しめじ、えの きたけ、ねぎ、わかめ	だし汁、みりん、しょうゆ、 塩、○塩	マカロニきな粉	440kcal
29 木	ごはん 豚肉のママーレード焼き 白菜の磯あえ 五目みそ汁 りんご	○じゃがいも、米、さつまい も、○きょうごの皮、○油、 油	牛乳、豚肉、みそ、○ベー コン、○チーズ	はくさい、りんご、たま ねぎ、だいこん、にんじん、マ マーレード、ねぎ、○パセリ、 のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、○塩	じゃがベーコン のチーズ焼き	433kcal
30 金	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズあえ マカロニスープ バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○むらさきいも、○砂糖、マ ヨネーズ、米粉、マカロニ、 油	牛乳、豚肉、○バター、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、キャベ ツ、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、作風だ しの素、塩、カレー粉、こ しょう	素平のハロウ ンクッキー	506kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。

