

日	曜日	行事予定	献立	材	料	おやつ												
1	水		ごはん おでん 味噌汁(キャベツ)	精白米 じゃがいも 人参 キャベツ 白みそ	50 35 10 40 3	鶏肉 大根 ワカメ	15 10 20	厚揚げ 水 玉ねぎ	20 30 3	竹輪 水 玉ねぎ	10 40 10	こんにやく 砂糖 赤みそ	15 3 5	牛乳 ビスコ 小麦	- - -	星食べよう		
2	木		ごはん 鯛のから揚げ ひじきの煮付け 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 片栗粉 水 ワカメ	50 6 7 3	鶏 干しひじき 砂糖	1 5 2	白だし しょうゆ	3 3	しょうゆ 油揚げ ジャガイモ	1 3 35	しょうが 油 玉ねぎ	1 1 10	牛乳 チュウペット おから粉 きな粉	- - 15 5	黒砂糖 水 砂糖	8 1 1	80
3	金		ごはん チャプチェ 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 人参 玉ねぎ 塩 鶏ガラ	50 24 0.1 0.8	春雨 人参 ごま しょうゆ	8.4 8.4 2.4 2.5	牛肉 しょうゆ 玉ねぎ	20 12 10	ほうれん草 ごま油 わかめ	30 3 3	干しいたけ しょうゆ 人参	1 2.4 10	牛乳 おかかおにぎり かつお節	- - 40	ミニゼリー しょうゆ	- 1	2
4	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかか和え	精白米 チンゲン菜 人参 花枝	50 20 5	うどん 砂糖 花枝	30 1 1	鶏肉 砂糖	10 0.8	ちくわ しょうゆ	8 2	人参 キャベツ	11 40	牛乳 ブドウゼリー 小麦粉 大豆	- - -	ミニドーナツ 卵	- -	
5	日																	
6	月		ごはん 豚肉のから揚げ 春雨のすまし汁	精白米 三皮豆 春雨 しょうゆ	50 5 3 3	かぼちゃ 油 人参 煮干し	80 2 5 3	鶏肉 みりん 青ネギ	20 1 3	玉ねぎ カレー粉 ワカメ	20 2 2	人参 しょうゆ 塩	8 2 0.2	牛乳 糖	-	星食べよう		
7	火		ごはん カレー ドレッシングサラダ	精白米 グリーンピース リンチドレッシング	50 3 4	牛肉 カレールー	20 14	ジャガイモ キャベツ	50 25	人参 人参	15 10	玉ねぎ きゅうり	30 20	牛乳 チュウペット じゃがいも 塩	- - 20 0.1	じゃが餅 だんご粉 砂糖	- 14	5
8	水		ごはん 鮭の生煮 きんぴら 大根の味噌汁	精白米 ごぼう 砂糖 白みそ	50 30 3 5	鮭 人参 大根 赤みそ	5 10 20 5	しょうが こんにやく 薄揚げ	0.5 2 2	砂糖 油 わかめ	3 2 5	しょうゆ しょうゆ 煮干し	3 3 3	牛乳 ヨーグルト ゼラチン	- -	ポップコーン -		
9	木		ごはん ガバオ風ライス スープ(ワカメ)	精白米 チンゲン菜 人参 塩	50 25 0.1 0.1	鶏肉 人参 ウスターソース わかめ	60 30 6 3	豚ひき肉 ホールコーン しょうゆ 豆腐	50 5 5 20	人参 カレー粉 砂糖 しょうゆ	15 0.5 4 2	玉ねぎ トマトケチャップ 塩	40 3 1 0.2	牛乳 ホットケーキミックス 砂糖	- 30 20	いりこ きつまつ 0.75	20	
10	金		ごはん 豚肉のから揚げ 和風サラダ 味噌汁(青菜)	精白米 わかめ 砂糖 白みそ	50 40 2 2	豚肉 人参 砂糖 白みそ	50 20 1 1	しょうが キャベツ しょうゆ 煮干し	1 30 2 2	しょうゆ きゅうり じゃがいも	2 10 15	片栗粉 ごま 青菜	15 0.5 10	牛乳 小麦	- -	バナナ きな粉餅せんべい		
11	土		ごはん すきやき すまし汁(豆腐) ヤクルト	精白米 焼きふ 木綿豆腐 煮干し	50 40 40 3	牛肉 白米 わかめ	20 40 3	人参 青ネギ	10 3	玉ねぎ しょうゆ 塩	30 5 0.2	煮こんにやく 油 しょうゆ	15 5 3	牛乳 小麦 大豆	- -	りんごゼリー 卵 乳成分		
12	日																	
13	月	祝日(スポーツの日)																
14	火		ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 チンゲン菜 砂糖 しょうゆ	50 30 0.5 3	豚肉 もやし 木綿豆腐 煮干し	50 25 30 3	生薬 にんじん 玉ねぎ	0.5 5 10	砂糖 青菜 青ネギ	1 10 3	しょうゆ しょうゆ 塩	2 3 0.2	牛乳 糖	-	ミックス缶 みかん缶	-	ソフトせんべい
15	水		ごはん 鯛のから揚げ ひじきの煮付け 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 片栗粉 水 ワカメ	50 6 7 3	鶏 干しひじき 砂糖	1 5 2	白だし しょうゆ	3 3	しょうゆ 油揚げ ジャガイモ	1 3 35	しょうが 油 玉ねぎ	1 1 10	牛乳 だんご粉 砂糖	- 30 -	きな粉団子 水 きな粉	- 25	
16	木		ごはん 鶏肉のケチャップ和え ごま和え きつまつ味噌汁	精白米 トマトケチャップ キャベツ 砂糖 赤みそ	50 8 25 3 5	鶏肉 ウスターソース きゅうり しょうゆ 白みそ	60 2.5 20 2 2	酒 砂糖 人参 きつまつ 煮干し	2 2.5 5 3	塩 ごま 玉ねぎ	0.2 1 10	片栗粉 おめん 酢 青ネギ	6 3 3 3	牛乳 小麦粉 乳	- -	ウエハース 大豆	- -	ほかけ 大豆
17	金		ごはん チャプチェ 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 人参 玉ねぎ 塩 鶏ガラ	50 24 0.1 0.8	春雨 人参 ごま しょうゆ	8.4 8.4 2.4 2.5	牛肉 しょうゆ 玉ねぎ	20 12 10	ほうれん草 ごま油 わかめ	30 3 3	干しいたけ しょうゆ 人参	1 2.4 10	牛乳 おかかおにぎり かつお節	- - 40	ミニゼリー しょうゆ	- 1	2
18	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかか和え	精白米 チンゲン菜 人参 花枝	50 20 5	うどん 砂糖 花枝	30 1 1	鶏肉 砂糖	10 0.8	ちくわ しょうゆ	8 2	人参 キャベツ	11 40	牛乳 ブドウゼリー 小麦粉 大豆	- - -	ミニドーナツ 卵	- -	
19	日																	
20	月		ごはん ハヤシ ドレッシングサラダ	精白米 グリーンピース きゅうり	50 3 20	牛肉 ハヤシルー(鶏)	20 4	ジャガイモ ハヤシルー	30 15	人参 キャベツ	15 25	玉ねぎ 人参	40 10	牛乳 じゃがいも 塩	- 20 0.1	チュウペット だんご粉 砂糖	- 14	5
21	火		ごはん 鶏肉のケチャップ和え コーンスローサラダ きのこスープ	精白米 塩 マヨネーズ 塩	50 8 6 0.1	鶏肉 キャベツ きのこのほけ しょうゆ	40 40 8 2	小麦粉 きゅうり ごま 煮干し	5 5 10 3	卵 人参 キャベツ	5 5 10	パン粉 ホールコーン 鶏がら	800 5 1	牛乳 卵 大豆 貝類	- -	プリン えび 小麦 ごま	- -	えびちび 小麦 ごま
22	水		ごはん おでん 味噌汁(キャベツ)	精白米 じゃがいも しょうゆ 白みそ	50 35 3.5 5	鶏肉 人参 キャベツ 煮干し	15 10 20 3	厚揚げ 大根 ワカメ	20 40 3	竹輪 水 玉ねぎ	10 40 10	こんにやく 砂糖 赤みそ	15 3 5	牛乳 乳成分 小麦	- -	ビスコ -	- -	星食べよう
23	木		ごはん ガバオ風ライス スープ(ワカメ)	精白米 チンゲン菜 人参 塩	50 25 0.1 0.1	鶏肉 もやし ウスターソース わかめ	60 30 6 3	豚ひき肉 ホールコーン しょうゆ 豆腐	50 5 5 20	人参 カレー粉 砂糖 しょうゆ	15 0.5 4 2	玉ねぎ トマトケチャップ 塩	40 3 1 0.2	牛乳 パター 薄力粉	- 5 7.5	クッキー 砂糖 卵	- 3	1
24	金		ごはん 豚肉のから揚げ 和風サラダ 味噌汁(青菜)	精白米 わかめ 砂糖 白みそ	50 40 2 2	豚肉 人参 砂糖 白みそ	50 20 1 1	しょうが キャベツ しょうゆ 煮干し	1 30 2 2	しょうゆ きゅうり じゃがいも	2 10 15	片栗粉 ごま 青菜	15 0.5 10	牛乳 小麦	- -	バナナ 大豆	- -	きな粉餅せんべい
25	土	運動会																
26	日	運動会予備日																
27	月	芋ほり	ごはん 豚肉のから揚げ 春雨のすまし汁	精白米 三皮豆 春雨 しょうゆ	50 5 3 3	かぼちゃ 油 人参 煮干し	80 2 5 3	鶏肉 みりん 青ネギ	20 1 3	玉ねぎ カレー粉 ワカメ	20 2 2	人参 しょうゆ 塩	8 2 0.2	牛乳	-	糖	-	星食べよう
28	火	身体測定	ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のお浸し 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 チンゲン菜 砂糖 しょうゆ	50 30 0.5 3	豚肉 もやし 木綿豆腐 煮干し	50 25 30 3	生薬 にんじん 玉ねぎ	0.5 5 10	砂糖 青菜 青ネギ	1 10 3	しょうゆ しょうゆ 塩	2 3 0.2	牛乳 糖	-	ミックス缶 みかん缶	-	ソフトせんべい
29	水		ごはん 鮭の生煮 きんぴら 大根の味噌汁	精白米 ごぼう 砂糖 白みそ	50 30 3 5	鮭 人参 大根 赤みそ	5 10 20 5	しょうが こんにやく わかめ	0.5 2 2	砂糖 油 薄揚げ	3 2 5	しょうゆ しょうゆ 煮干し	3 3 3	牛乳 乳	-	ヨーグルト ゼラチン	-	ポップコーン
30	木		ごはん 鶏肉のケチャップ和え ごま和え きつまつ味噌汁	精白米 トマトケチャップ キャベツ 砂糖 赤みそ	50 8 25 3 5	鶏肉 ウスターソース きゅうり しょうゆ 白みそ	60 2.5 20 2 2	酒 砂糖 人参 きつまつ 煮干し	2 2.5 5 3	塩 ごま 玉ねぎ	0.2 1 10	片栗粉 おめん 酢 青ネギ	6 3 3 3	牛乳 小麦粉 乳	- -	ウエハース 大豆	- -	ほかけ 大豆
31	金	芋ほり予備日	カレーピラ カボチャコロッケ 鶏ガラスープ	宮城ミンチ カレー粉 乳	15 0.6	人参 鶏ガラ コン	8 0.5 20	玉ねぎ	10 0.4 15	グリーンピース かぼちゃ 鶏ガラ	6 0.8	ホールコーン 小麦粉 塩	8 0.1	牛乳 小麦 大豆	- -	ハロワンプリン 卵 乳成分	- -	プチケーキ