



歯と口の健康週間

誕生会メニュー

お弁当

日曜	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑨おやつ	
1 木	塩ちゃんこ汁 果物 枝豆のほくほくサラダ	鶏肉 豆腐		人参 小葱 人参	白菜 しめじ えのき 枝豆 胡瓜	じゃが芋	醤油 マヨネーズ 酢 砂糖	リンゴ 牛乳	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 塩
2 金	豚肉のブルコギ風 果物 切昆布の当座煮	豚肉 竹輪	切昆布	人参 ビーマン パプリカ赤黄 人参 インゲン	玉葱 もやし キャベツ ニンニク 干椎茸		醤油 砂糖 ゴマ 醤油 砂糖 みりん	バナナ 牛乳	グルンバの特大大クッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 卵
3 土	牛丼 豆腐の味噌汁 果物	牛肉 豆腐		人参 青梗菜 葱	玉葱 しめじ 玉葱 えのき	米	醤油 砂糖 みりん 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター
5 月	豚肉のオイスターソース炒め 油揚げともやしのナムル 果物	豚肉 油揚げ	ワカメ	人参 ビーマン 人参	玉葱 筍 しめじ エリンギ もやし		醤油 砂糖 オイスターソース 醤油 砂糖 ゴマ油	バナナ 牛乳	バナナコッタ 麦茶	牛乳 生クリーム ゼラチン グラニュー糖 ジャム
6 火	厚揚げのミートソース煮 果物 切干大根サラダ ししゃも	合挽肉 厚揚げ ハム (ししゃも)		人参 ビーマン トマト缶 人参 青しそ	玉葱 マッシュルーム 胡瓜 切干大根		ケチャップ ソース 砂糖 ドレッシング	ビスケット 牛乳	メルティフレーク 牛乳	コーンフレーク バター マシュマロ
7 水	かき揚げ丼 ヨーグルト 胡瓜とオクラの梅肉和え	鶏肉 エビ		人参 葱 人参 オクラ	玉葱 コーン 胡瓜 しめじ	小麦粉	醤油 砂糖 みりん 醤油 梅肉 砂糖	せんべい 牛乳	たこ焼き蒸しパン 牛乳	小麦粉 卵 BP キャベツ チーズ 青のり 鰹節 お好みソース
8 木	鮭のキャロット焼き 大徳寺なます 果物	鮭 油揚げ	粉チーズ	人参 バセリ 人参 ほうれん草	干椎茸		マヨネーズ 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	きな粉バナナ 牛乳	バナナ 黄粉 砂糖
9 金	親子焼き 果物 三色ビーマンのごま和え	鶏ミンチ 卵		人参 ニラ 人参 ビーマン緑黄赤	玉葱 もやし		醤油 砂糖 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ	ビスケット 牛乳	水ようかん 牛乳	こしあん 粉寒天 水 砂糖 塩
12 月	レバーの甘辛煮 ポパイサラダ 果物	牛肉 鶏レバー ハム		人参 ニラ 人参 ほうれん草	玉葱 ごぼう 生姜 ニンニク コーン	コンニャク	醤油 砂糖 マヨネーズ 酢 砂糖	バナナ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳	米 鰹節 チーズ 醤油 砂糖
13 火	キツシュ風卵焼き 南瓜のそぼろ煮 果物	卵 ベーコン 鶏ミンチ	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 南瓜 インゲン	玉葱 しめじ エリンギ		醤油 砂糖 醤油 砂糖 みりん	ビスケット 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉 豆腐 砂糖 もも缶 みかん缶 リンゴ
14 水	豆腐の中華風煮 キャベツの胡麻ドレ和え 果物	豆腐 豚肉		人参 葱 人参 赤パプリカ	玉葱 干椎茸 キクラゲ 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	片栗粉	鶏がらスープの素 醤油 砂糖 胡麻ドレ	リンゴ 牛乳	クリームチーズビスケット 牛乳	小麦粉 クリームチーズ BP バター 砂糖 牛乳
15 木	誕生会メニュー							せんべい 牛乳	あじさいせりー 牛乳	
16 金	海鮮卵焼き 果物 ひじきの炒め煮	卵 エビ イカ 油揚げ	ひじき	人参 葱 小松菜 人参 インゲン	玉葱 干椎茸 コーン 干椎茸		塩コショウ 醤油 砂糖 醤油 砂糖 みりん	バナナ 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉 BP 豆腐 卵 砂糖 油 塩
17 土	高菜ご飯 ワカメの味噌汁 果物	卵 チリメン 油揚げ	ワカメ	葱	高菜漬け 玉葱 しめじ	米	醤油 ゴマ油 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	ベジタブルパン 牛乳	小麦粉 BP 卵 砂糖 チーズ ベ ジタブル マヨネーズ
19 月	ニラ豚 果物 南瓜サラダ	豚肉 厚揚げ ツナ		人参 ニラ 人参 南瓜	キャベツ もやし 玉葱 胡瓜	レーズン	醤油 オイスターソース 塩コショウ マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳	ずんだ餅 牛乳	白玉粉 豆腐 枝豆 砂糖
20 火	コフタカレー 果物 キャベツの塩昆布和え	合挽肉 卵 チリメン	ヨーグルト生クリーム 塩昆布	人参 ビーマン トマト缶 人参	玉ねぎ ナス ニンニク キャベツ	パン粉	カレールウ ゴマ油	バナナ 牛乳	ネギせんべい 牛乳	鰹節 餃子の皮 マヨネーズ 葱 ゴマ チリメン チーズ
21 水	魚のさっぱり甘酢ソース ジャーマンポテト 果物	魚 ウィンナー		人参 ビーマン 人参 バセリ	玉葱 えのき 白葱	じゃが芋	醤油 砂糖 酢 塩コショウ 塩コショウ	せんべい 牛乳	きな粉トースト 牛乳	食パン 黄粉 砂糖 バター
22 木	ワカメチャンプルー 果物 小松菜とトマトの和え物	豚肉 豆腐 鰹節 竹輪	ワカメ	人参 葱 人参 トマト 小松菜	玉葱 しめじ コーン		醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 練りごま ゴマ	リンゴ 牛乳	醤油ラーメン 牛乳	中華麺 醤油 鶏がら ワカメ ほうれん草 砂糖
23 金	お弁当							せんべい 牛乳	菓子 カルピス	
24 土	サラダうどん 果物	牛肉 卵		人参 オクラ トマト	胡瓜 コーン	うどん麺	ドレッシング 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 BP バナナ 卵 バター 砂糖
26 月	厚揚げのネギ味噌焼き 果物 切干大根のケチャップ炒め	厚揚げ 合挽肉 ウィンナー		葱 人参 ビーマン	玉葱 切干大根		味噌 砂糖 醤油 ケチャップ ソース 砂糖	ビスケット 牛乳	ハムとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 卵 コー ン ハム
27 火	チキン南蛮 ヨーグルト オクラのおかか和え	鶏肉 卵 鰹節		人参 オクラ	柴漬け 玉葱 胡瓜	小麦粉	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 醤油 砂糖	せんべい 牛乳	あん団子 牛乳	白玉粉 豆腐 あんこ
28 水	鶏肉とコーンの炒め物 ヨーグルトサラダ 果物	鶏肉 エビ ハム	チーズ ヨーグルト	人参 ビーマン 人参	玉葱 干椎茸 コーン 胡瓜 レタス	片栗粉	醤油 砂糖 塩コショウ マヨネーズ 塩コショウ	バナナ 牛乳	豚しぐれおにぎり 牛乳	米 豚ミンチ ごぼう 生姜 葱 醤油 砂糖 みりん
29 木	魚のBBQソース 果物 小松菜とえのきの炒め物	魚 ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ ニンニク もやし えのき	リンゴ	醤油 砂糖 酢 酒 塩コショウ 醤油 塩コショウ	リンゴ 牛乳	ミルクカップケーキ 牛乳	小麦粉 BP 卵 牛乳 砂糖 バター コンデンスミルク
30 金	シークカバブ ミニトマト 中華風酢の物 果物	合挽肉 かまぼこ	ワカメ	人参 ニラ (ミニトマト) 人参 小松菜	玉葱 ニンニク 生姜 もやし	パン粉	カレー粉 塩コショウ 醤油 砂糖 酢 ゴマ ゴマ油	せんべい 牛乳	豆乳もち 牛乳	豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します♡
※献立は変更になる場合があります