

献立表

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
04月	カレーライス マカロニサラダ コーンスープ フルーチェ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉	○野菜ジュース、玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、コーン缶、いんげん、枝豆	○コーンフレークの牛乳かけ ○野菜ジュース
05火	御飯 松風焼き 五目煮 麩のすまし汁 みかん	米、○さつまいも、○砂糖、板こんにゃく、パン粉、○油、砂糖、油、焼ふ、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、大豆、牛乳、ちくわ、淡色辛みそ	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、蓮根、人参、葱	○さつまいもかりんどう ○牛乳
06水	御飯 肉団子の甘酢あん チンゲン菜の中華和え はるさめスープ りんご	米、○食パン、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ水煮缶、○チーズ、しらす干し	りんご、チンゲンサイ、白菜、玉ねぎ、もやし、人参、えのきたけ、○ひじき	○ツナひじきトースト ○牛乳
07木	菜飯 ぶり大根 白和え みそ汁 いちご	○ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖、すりごま、○ごま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○豚肉(もも)、淡色辛みそ、油揚げ	大根、いちご、かぶ、○キャベツ、○玉ねぎ、小松菜、人参、かぶ・葉、○人参、大根(葉)、こんぶ、生姜、○あおのり	○焼きうどん ○牛乳 
08金	ロールパン ほうれん草オムレツ キャベツの香り漬け ベーコンと押し麦のスープ バナナ	○米、ロールパン、押し麦、油、○砂糖、○ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、卵、○豚ひき肉、ベーコン、チーズ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、白菜、人参、○小松菜、○人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、レモン果汁、干しいたけ	○混ぜ込みピビンバ ○牛乳
12火	御飯 厚揚げの炒め物 切干し大根とひじきのサラダ 白菜のスープ キウイフルーツ	米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、○豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、○きな粉、ベーコン	キウイフルーツ、白菜、人参、チンゲンサイ、きゅうり、葱、しめじ、しいたけ、コーン缶、切り干し大根、ひじき、○粉寒天	○豆乳きなこ寒天 ○牛乳
13水	ロールパン ハンバーグ 温野菜のバターソースかけ かぼちゃのミルクスープ バナナ	ロールパン、○米、じゃがいも、パン粉、○押し麦、○ごま、油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○鮭、牛ひき肉、バター	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、○あおのり	○鮭とごま御飯 ○牛乳
14木 中和倉食育	御飯 筑前煮 かぶの梅和え みそ汁 みかん	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、はちみつ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○ゆであずき缶、○豆乳、大豆、厚揚げ、淡色辛みそ、かつお節	みかん、大根、蓮根、きゅうり、かぶ、人参、ごぼう、しいたけ、かぶ・葉、さやえんどう、梅干し	○あずき蒸しパン ○牛乳 
15金 松戸食育	御飯 あじのごま焼 大根の肉みそかけ けんちん汁 ヨーグルト(いちごジャム)	米、さといも、○油、ごま、砂糖、油、片栗粉 	○牛乳、ヨーグルト、あじ、豚ひき肉、油揚げ、淡色みそ	大根、ごぼう、○蓮根、○かぼちゃ、○ごぼう、かぶ、いちごジャム、人参、かぶ・葉、葱、生姜	○野菜チップ ○ビスケット ○牛乳
18月	ふわふわ親子丼 ひじきの煮物 みそ汁 キウイフルーツ	米、○片栗粉、○小麦粉、○ごま油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、大豆、淡色辛みそ、高野豆腐、油揚げ、○干しえび	キウイフルーツ、○大根、キャベツ、玉ねぎ、人参、いんげん、○葱、ひじき、カットわかめ、焼きのり、生姜	○大根餅 ○牛乳
19火	ナポリタン ブロッコリーと卵のサラダ 豆乳スープ バナナ	○米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、○しらす干し、卵	バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、○枝豆、ピーマン、人参、○人参	○枝豆とじゃこの御飯 ○牛乳

20 水	御飯 さけのちゃんちゃん焼き お浸し すまし汁 きな粉ヨーグルト	米、砂糖、油 	○牛乳、ヨーグルト、 鮭、○チーズ、白み そ、きな粉、バター、か つお節	キャベツ、小松菜、え のきたけ、人参、しめ じ、たけのこ、カットわ かめ	○チーズ&ビスケット ○牛乳
21 木	ロールパン クリームシチュー かぼちゃのサラダ りんご	ロールパン、○米、 じゃがいも、さつまい も、マヨネーズ、○ごま 油	○牛乳、牛乳、鶏もも 肉、○納豆 	玉ねぎ、りんご、かぼ ちゃ、しめじ、人参、ブ ロッコリー、きゅうり、○ 人参、○万能ねぎ、○ ひじき	○納豆チャーハン ○牛乳
22 金	御飯 豚肉のしょうが焼き きんぴられんこん いわしのつみれ団子汁 みかん	米、○食パン、片栗 粉、○砂糖、○ごま、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、いわしすりみ、鶏 ひき肉、淡色辛みそ、 ○バター	みかん、玉ねぎ、蓮 根、人参、大根、小松 菜、葱、いんげん、生 姜	○トースト(ごま) ○牛乳
25 月	ロールパン かじきのトマトソース ほうれん草バターソテー ポトフ フルーツヨーグルト	○米、ロールパン、 じゃがいも、砂糖、片 栗粉、油、○ごま	○牛乳、ヨーグルト、か じき、ウインナー、○油 揚げ、バター	ほうれん草、キャベツ、○ 人参、人参、玉ねぎ、 コーン缶、パイン缶、トマ トピューレ、しめじ、干し ぶどう、にんにく、生姜	○混ぜご飯 ○牛乳
26 火	御飯 擬製豆腐 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	○さつまいも、米、さと いも、○砂糖、砂糖、 油	○牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、淡色辛 みそ、大豆	りんご、大根、人参、小 松菜、いんげん、干し しいたけ、ひじき、○粉 寒天	○さつま芋のようかん ○牛乳
27 水	わかめ御飯 鶏のから揚げ 切干大根のごま和え 中華スープ みかん	米、○マカロニ、○砂 糖、油、片栗粉、すりご ま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ ゆであずき缶、○きな 粉	みかん、キャベツ、人 参、玉ねぎ、切り干し 大根、コーン缶、きゅう り、生姜、にんにく	○マカロニきな粉 あずきかけ ○牛乳
28 木	御飯 肉じゃが 小松菜の納豆あえ みそ汁 キウイフルーツ	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、しらたき、 油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、○大豆、納豆、○ 卵、淡色辛みそ、かつ お節	キウイフルーツ、大根、 小松菜、人参、玉ね ぎ、なめこ、○バナナ、 いんげん	○大豆とバナナの ホットケーキ ○牛乳
29 金	中華丼 青のりはんぺん 豆腐スープ バナナ	米、片栗粉、油、ごま 油、ごま、砂糖 	○牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも)、はんぺん、さ くらえび	バナナ、白菜、チンゲ ンサイ、人参、しいた け、たけのこ、葱、カッ トわかめ、あおのり、に んにく、生姜	○せんべい ○ウエハース ○牛乳

※仕入れなどの状況により、献立に変更が生じることがありますので、ご了承ください。

今月の食育は、『冬の野菜に触れてみよう』です

野菜は 《大根、かぶ、にんじん、ごぼう、れんこん》

を使用する予定です。

中和倉は14日、松戸は15日に行い、お昼の給食やおやつに触れた
野菜たちが登場します。

ご家庭でもお買い物のときなどに「どのにんじんにする？」
など声をかけ、野菜や果物を選んでもらってみてください。

自分で選んだ食材が食卓に並ぶのを楽しみにしてくれると思います。

