

★牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材 料	日	献立	材 料					
1 日 (火)	ごはん  はし	高野豆腐・乾燥キャベツの味噌汁 わかめふりかけ 照り焼きハンバーグ 五目きんぴら	16 日 (水)	ごはん  はし	小松菜とじゃが芋の味噌汁 ふくら肉団子 ④1・2年1個 ④3～6年・④2個 ふきの炒め煮					
	ごはん  はし	吉野汁 ひじき春巻き ④1～4年1本 ④5・6年・④2本 白菜おかか和え		17 日 (木)	タンメン  はし	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・キャベツ・人参・ホールコーン・塩ラーメンベース・しょうが がらスープ・ごま油・袋ラーメン キャベツ・豚肉・ほうれん草・鶏肉・豚脂・しょうが・ごま油・醤油・砂糖 食塩・魚醤・かきエキス・こしょう・小麦粉 元気ヨーグルト				
	 はし	根菜うどん さつまパイ 小松菜のごま和え			18 日 (金)	 スプーン フォーク	ミネストローネ とうもろこしのグラタン 塩こぶ和え みかんジャム			
		人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ 鶏からスープ・ブイヨン・グラニュー・醤油・こしょう・ごま油・食塩 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・食塩・香辛料・にんにくペースト トマトペースト・しょうがペースト トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・酢 食塩・香辛料 マカロニ・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨネーズ・こしょう・砂糖					きのこツナの和風スパゲティ  フォーク かぼちゃサラダ 豆乳プリンタルト			
4 日 (金)	背割りコッペパン  スプーン フォーク	白菜と肉団子スープ ホットドックハンバーグ マイティソース マカロニサラダ	24 日 (木)		 フォーク	ツナ・玉ねぎ・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ)・マッシュルーム 小松菜・スパゲティ・スパ味・にんにく・こしょう・油 かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう 豆乳・砂糖・米粉・ショートニング・油・コーンフラワー・でん粉・大豆粉				
	ごはん  はし	なすの味噌汁 照り焼きチキン じゃが芋のそぼろ煮		25 日 (金)		 スプーン フォーク	キャベツスープ ドライカレー ナ ン じゃがツナ			
		ごはん  はし					ワンタンスープ かぼちゃひき肉フライ じゃこマヨ和え	28 日 (月)	ごはん  はし	水ギョーザ 厚揚げの四川風煮 きゅうりおかか和え
							麦ごはん  はし スプーン			チキンカレー もやしののり和え
10 日 (木)	 はし	焼きそば 切り干し大根サラダ 黒ごまプリン	30 日 (水)	 はし	白玉団子汁 豆腐ひじきハンバーグ カニカマナムル ④ アセロラゼリー					
		スライスパン  スプーン フォーク			コーンクリームスープ 焼きメンチカツ ラタトゥイユ チョコジャム	※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。				
		ごはん  はし			豚 汁 いわしの梅煮 和風コールスローサラダ	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》				
14 日 (月)	 はし	豚 汁 いわしの梅煮 和風コールスローサラダ	日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法							
		麦ごはん  はし スプーン	大根スープ ビビンバ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください ごぼうのごまヨサラダ	ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。						

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。