

# 献立表 普通食

| 月曜日  |  | 火曜日   |          | 水曜日   |           | 木曜日  |  | 金曜日  |     | 土曜日                            |  |
|--|--|---|----------|---|-----------|--|--|--|-----|--------------------------------|--|
|  |  |   |          | 1   |           | 2  |  | 3  |     | 4                              |  |
|  |  |   |          | 休み  |           | 休み   |  | 休み   |     | お弁当                            |  |
|  |  |   |          |   |           |  |  |  |     | お茶<br>せんべい・クッキー                |  |
| 6  |  | 7   | 七草       | 8   |           | 9  |  | 10   | 鏡開き | 11                             |  |
| 御飯<br>ぶりの煮つけ<br>三色なます<br>小松菜のみそ汁               |  | 御飯<br>松風焼き<br>白菜と油揚げの煮浸し<br>かぶとしめじのすまし汁     |          | 御飯<br>ポークチャップ<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>野菜スープ           |           | 御飯<br>鶏肉と大根のこっくり煮<br>小松菜とちくわの和え物<br>白菜とわかめのみそ汁   |  | じゃこ御飯<br>キャベツとささみのマヨネーズ和え<br>豆腐とさつまいものみそ汁<br>みかん |     | 牛乳<br>チーズハムデニッシュ<br>チーズ<br>ゼリー |  |
| お茶<br>大学いも                                     |  | お茶<br>七草おにぎり                                |          | 飲むヨーグルト<br>せんべい・小魚<br>クッキー(乳児ウエハース)               |           | 牛乳<br>お好み焼き                                      |  | 牛乳<br>きなこもち                                      |     | 牛乳<br>せんべい・クッキー                |  |
| 13   |  | 14  |          | 15  |           | 16   |  | 17   |     | 18                             |  |
| 成人の日   |  | 御飯<br>鮭のきのこみそ焼き<br>ひじきの煮物<br>小松菜のすまし汁       |          | 御飯<br>豚じゃが<br>チンゲン菜の納豆あえ<br>わかめと豆腐のみそ汁            |           | 御飯<br>まぐろの竜田揚げ<br>大根とコーンのポン酢和え<br>キャベツとほうれん草のみそ汁 |  | 御飯<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>じゃがいもとかぶのみそ汁  |     | 牛乳<br>中華あんかけ丼<br>中華スープ<br>チーズ  |  |
|  |  | 牛乳<br>麩ののり塩ラスク                              |          | 牛乳<br>カスタードロール                                    |           | 牛乳<br>きな粉蒸しパン                                    |  | 牛乳<br>しらすチャーハン                                   |     | 牛乳<br>せんべい・クッキー                |  |
| 20   |  | 21  | お楽しみメニュー | 22  |           | 23   |  | 24   |     | 25                             |  |
| 御飯<br>タラのケチャップあんかけ<br>キャベツのたくあん和え<br>さつまいものみそ汁 |  | チャーハン<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>バナナ          |          | 御飯<br>鶏ささ身のレモン風味<br>チンゲンサイのカリカリじゃこ和え<br>白菜と豆腐のみそ汁 |           | 御飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>おふのみそ汁       |  | 御飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>千切大根とキャベツのごま和え<br>ほうれん草の味噌汁   |     | 牛乳<br>カレーライス<br>チーズ<br>ゼリー     |  |
| 牛乳<br>小松菜団子                                    |  | 牛乳<br>キャロットケーキ                              |          | 牛乳<br>肉みそスパゲティ                                    |           | 牛乳<br>クリームサンド                                    |  | 牛乳<br>かぼちゃクッキー                                   |     | 牛乳<br>せんべい・クッキー                |  |
| 27   |  | 28  |          | 29  | 郷土料理【宮城県】 | 30   |  | 31   |     |                                |  |
| 御飯<br>さばのごま味噌焼き<br>白菜のお浸し<br>にゅうめん汁            |  | 御飯<br>甘酢から揚げ<br>ブロッコリーの白和え<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁 |          | 御飯<br>かれいの煮つけ<br>青菜の磯和え<br>キャベツのみそ汁               |           | 御飯<br>豚肉と青菜の炒め物<br>きゅうりの酢の物<br>豆腐とかぶのみそ汁         |  | 牛乳・ロールパン<br>鶏肉のトマト煮<br>大根と水菜のサラダ<br>野菜スープ        |     |                                |  |
| お茶<br>ヨーグルト・バナナ                                |  | 牛乳<br>マシュマロリッツサンド                           |          | 牛乳<br>がんづき  |           | お茶<br>コーンフレーク                                    |  | お茶<br>手作りふりかけおにぎり<br>おやつ昆布(3~5歳)                 |     |                                |  |

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。