



個別献立【卵・乳・小麦除く】

たなぼたメニュー

☆ひやしうどん(米粉麺)
ほしポテト
パンパンジーサラダ
たなぼたゼリー



今月の舟形町の食材

アスパラガス きゅうり
にら なす ピーマン
トマト マッシュルーム
ねぎ じゃがいも

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日 日にち	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
献立		☆おこめのチキンカツ きゅうりのナムル みそしる ミニゼリー	ぶたのしょうがやき なつやさいサラダ みそしる パイ	さばのみりんぼし ごもくひじき とりじる ☆ミニゼリー	☆なつやさいカレー ふくじんづけ チンゲンサイととうふのスープ みかんゼリー	ちゅうかどんぶり ☆みそしる ☆ゼリー
材料		鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース きゅうり、もやし、人参、コン ごま油、里芋、ねぎ、油揚げ みそ、かつお節、ゼリー	豚肉、玉ねぎ、生姜、油、アスパ きゅうり、トマト、コン、ドレッシング 厚揚げ、えのき、にら、みそ かつお節、パイ	さば、醤油、みりん、砂糖 ひじき、油揚げ、しらたき、人参 油、大豆、鶏肉、大根、ねぎ ごぼう、かつお節、ゼリー	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ なす、アスパラ、にんにく、生姜 ルウ、福神漬、豆腐、玉ねぎ、えのき オリーブオイル、かつお節、ゼリー	豚肉、椎茸、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし、にんにく、生姜 ごま油、中華だし、小松菜、片栗粉 みそ、かつお節、ゼリー
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	シャーベット	
栄養成分		★551 △18.8 ○22.6 ◆1.5	★528 △14.6 ○26.0 ◆1.4	★562 △22.0 ○23.6 ◆1.6	★506 △15.6 ○15.1 ◆1.5	
日にち	7	8	9	10	11	12
献立	★ たなぼたおたのしみかい ※ ごはんはいりません	かつおとこうどうふのあげに すきこんぶいため みそしる バナナ	☆とうふよせ さといもとりにくのにため みそしる メロン	とりのからあげ ひじきサラダ みそしる パイ	☆ドライカレー アスパラのちゅうかスープ ☆フルーツポンチ	マーボーどんぶり ☆みそしる ☆ミニゼリー
材料	米粉麺、わかめ、なると、ごま めんとつゆ、きゅうり、もやし 人参、鶏肉、ドレッシング、じゃが芋 油、ゼリー(パイ)	かつお、高野豆腐、片栗粉、油 砂糖、ごま、枝豆、すき昆布、白滝 さつま揚げ、いんげん、人参、玉ねぎ なす、みそ、かつお節、バナナ	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 鶏肉、里芋、人参、こんにゃく 椎茸、いんげん、豆腐、ねぎ わかめ、みそ、かつお節、メロン	鶏肉、生姜、片栗粉、油、きゅうり ひじき、アスパラ、人参、ツナ、酢 コン、砂糖、ごま油、えのき、みそ 小松菜、玉ねぎ、かつお節、パイ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、わか め、枝豆、ルウ、ソース、キャベ ツ、オリーブオイル、椎茸、オリーブ みかん、パイ、バナナ	豚肉、豆腐、ねぎ、人参、生姜 ごま油、みそ、砂糖、片栗粉 小松菜、みそ、かつお節 ゼリー
おやつ	とうにゅう	☆ゼリー	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★530 △17.2 ○18.9 ◆1.8	★535 △12.5 ○23.8 ◆1.5	★532 △17.7 ○23.4 ◆1.5	★595 △16.7 ○29.0 ◆1.5	★579 △19.6 ○20.8 ◆1.4	
日にち	14	15	16	17	18	19
献立	にくだんご ビーフンいため みそしる ☆ミニゼリー	あかうおのみそやき ぶたとアスパラのしおだれいため すましじる バナナ	☆タンドリーチキン おかかあえ ごめごめいりごもくじる パイ	★土曜日の日メニュー さんまのかばやき かいそうサラダ みそしる ミニゼリー	ブルコギどんぶり ブロッコリーサラダ みそしる ☆ゼリー	☆チキンカレー ちゅうかスープ ミニゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、米粉、片栗粉、醤油 ビーフン、人参、椎茸、オリーブ にら、油、ごま油、油揚げ、えのき キャベツ、みそ、かつお節、ゼリー	赤魚、みそ、砂糖、豚肉 アスパラ、人参、生姜、にんにく 玉ねぎ、ごま油、なると、ねぎ 小松菜、かつお節、バナナ	鶏肉、加ー粉、キャベツ、筍 にんにく、小松菜、もやし、人参 ちくわ、かつお節、米粉麺、鶏肉 ごぼう、油揚げ、ねぎ、パイ	さんま、片栗粉、油、砂糖、ごま きゅうり、もやし、人参、わかめ 鶏肉、ドレッシング、なす、玉ねぎ しめじ、みそ、かつお節、ゼリー	豚肉、砂糖、玉ねぎ、人参、いんげん もやし、ごま、みそ、片栗粉、油 アスパラ、きゅうり、ワ、ドレッシング 豆腐、ほうれん草、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ケール、にんにく、生姜、油 ルウ、ほうれん草、豆腐 中華だし、ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆ごめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	
栄養成分	★532 △17.6 ○23.7 ◆1.5	★522 △14.8 ○25.3 ◆1.6	★575 △16.4 ○23.4 ◆1.4	★553 △21.6 ○23.7 ◆1.5	★521 △11.8 ○27.2 ◆1.5	
日にち	21	22	23	24	25	26
献立	うみのひ	☆とうふよせ ちくぜんに みそしる ミニゼリー	さばのカレーやき うのはないり みそしる バナナ	★たんじょうかいメニュー ※ ごはんはいりません	☆ツナカレー ふくじんづけ なつやさいスープ ずいか	きつねどんぶり ☆みそしる りんごゼリー
材料		豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) キャベツ、鶏肉、こんにゃく、蓮根 ごぼう、人参、いんげん、筍、厚揚げ えのき、にら、みそ、かつお節、ゼリー	さば、トマト、砂糖、加ー粉、おから 玉ねぎ、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ ねぎ、油、大根、なめこ、わかめ 鶏肉、みそ、かつお節、バナナ	米粉麺、油、きゅうり、もやし わかめ、鶏肉、めんつゆ たら、砂糖、醤油、パイ、桃 みかん、ゼリー、麦茶	ツナ、大豆、人参、じゃが芋 生姜、にんにく、油、ルウ、ソース 玉ねぎ、キャベツ、福神漬、パイ トマト、アスパラ、オリーブ、スライス	鶏肉、人参、糸こんにゃく、砂糖 ケール、にら、油揚げ、わかめ 小松菜、みそ、かつお節 ゼリー
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	☆マフィン(卵・乳・小麦不使用) とうにゅう	シャーベット	
栄養成分	★570 △21.4 ○23.7 ◆1.5	★559 △18.1 ○24.6 ◆1.5	★577 △19.5 ○23.4 ◆1.7	★519 △13.7 ○14.4 ◆1.5		
日にち	28	29	30	31	たんじょうかいメニュー ☆ひやしちゅうか (米粉麺) ☆にざかな フルーツポンチ おむちゃ	
献立	さばみそに やさしいため はるさめスープ バナナ	ぶたのバーベキューいため いそあえ みそしる オレンジ	たらのごまみそやき じゃがいものカレーソテー すましじる ミニゼリー	ハンバーグ きりぼしだいこん みそけんちんじる パイ		
材料	さば、みそ、砂糖、酢、人参 もやし、豚肉、玉ねぎ、にら、コン 椎茸、ねぎ、春雨、なると 中華だし、バナナ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、アスパラ、もやし、人参、青のり かつお節、なす、玉ねぎ、油あげ みそ、オレンジ	たら、ごま、みそ、砂糖、じゃが芋 玉ねぎ、人参、パイ、ピーマン 油、オリーブ、加ー粉、パイ、三葉 えのき、豆腐、かつお節、ゼリー	豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、ソース キャベツ、切干大根、ちくわ、人参 白滝、枝豆、油、油揚げ、ごぼう 里芋、椎茸、ねぎ、みそ、パイ		
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	オレンジゼリー ★てづくりおやつ		
栄養成分	★543 △17.7 ○18.6 ◆1.5	★555 △14.7 ○29.0 ◆1.6	★514 △11.8 ○23.2 ◆1.5	★587 △21.8 ○23.1 ◆1.5		
備考	*お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 *はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *7日は七夕お楽しみ会、24日はお誕生日会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつ表記になっています。 *ドレッシング、なると、さつま揚げ、ちくわ、ベーコン、カレー粉、加ー粉、オリーブ、オリーブ、中華だしは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。					