



# 献立予定表



## 《 給食目標 》

- ・食材に興味をもって食べましょう
- ・嫌いなものも、少しは挑戦してみましょう

| 日  | 曜 | 献立名  |
|----|---|--|
| 1  | 土 | わかめ入りうどん バナナ                      |
| 3  | 月 | 肉団子 茹で野菜サラダ コンソメスープ 梨             |
| 4  | 火 | ポークカレー 大根とツナのサラダ 牛乳 福神漬 手作りゼリー   |
| 5  | 水 | 鶏肉のごまみそ焼き 野菜の磯香和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ    |
| 6  | 木 | 春巻き ナムル ワンタンスープ 手作りゼリー   |
| 7  | 金 | 鮭の竜田揚げ カリフラワーのおかか和え 大根のみそ汁 ヨーグルト   |
| 8  | 土 | <b>運動会</b>   |
| 10 | 月 | <b>スポーツの日</b>  |
| 11 | 火 | みそラーメン チキンナゲット かまぼこサラダ 梨         |
| 12 | 水 | 鮭の塩麹焼き ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁 オレンジ  |
| 13 | 木 | 酢豚 麩のスープ 牛乳プリン                  |
| 14 | 金 | スタミナ丼 和風サラダ かき玉汁 手作りゼリー  |
| 15 | 土 | 五目うどん バナナ  |
| 17 | 月 | 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ふわふわスープ フルフルフルーツ   |
| 18 | 火 | ひじき入りハンバーグ  マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 手作りゼリー |
| 19 | 水 | ハヤシライス  ツナ入りサラダ 牛乳 梨              |
| 20 | 木 | ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え さつま汁 バナナ  |
| 21 | 金 | じゃが芋のカレーグラタン  わかめスープ フルーチェ        |
| 22 | 土 | 具だくさんうどん バナナ   |
| 24 | 月 | ホッケの塩焼き フロッキーのおかか和え きゃべつのみそ汁 りんご   |
| 25 | 火 | シュウマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐 手作りプリン  |
| 26 | 水 | <b>お楽しみ献立</b>                   |
| 27 | 木 | ササミのレモンソース煮 スパゲティサラダ 野菜スープ ヨーグルト   |
| 28 | 金 | さつま芋コロッケ 青じそサラダ きのこのみそ汁 手作りゼリー  |
| 29 | 土 | 根菜入りうどん バナナ                     |
| 31 | 月 | やみつきちキン まぐろフレーク和え パンプキンシチュー 手作りゼリー   |