

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
1 15 28 火	バターロール シーフードオムレツ 野菜スープ ゆでブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、植物油(揚げ吸油分)、粉糖	牛乳、卵、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ハム、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 ドーナツ(落とし入れ法)
2 16 30 水	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 魚の照り焼き ほうれん草とコーンのソテー	米、三温糖、押麦、油	牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、レモン果汁、しょうが、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、ワイン(白)、食塩	牛乳100 いちご 牛乳 にんじんゼリー バナナ
3 17 木	麦ごはん ・カレーシチュー フレンチサラダ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、マーガリン	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(ばら)、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、もも缶、りんご、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、食塩、ウスターソース、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 もも缶 豆乳 フルーツヨーグルト
4 18 金	麦ごはん 春キャベツの和え物 ・みそ汁(じゃがいも) 魚の新緑揚げ ミニトマト	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	牛乳、メルルーサ、卵、バター、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、ミニトマト、にんじん、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、塩蔵わかめ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 ほうれんそうケーキ
5 19 土	スパゲティ・ミートソース ・おくらスープ(コーン)	スパゲティ、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、マーガリン、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、おから、粉チーズ、アーモンド(乾)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、オクラ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 ミニぼんご 牛乳 蒸しパン・おから
7 21 月	バターロール ・ハンバーグ にんじんグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	ロールパン、米、パン粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、塩こんぶ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 昆布おにぎり
8 22 火	麦ごはん ・わかめスープ 麻婆豆腐 レモン酢和え	米、三温糖、小麦粉、押麦、はるさめ、油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ささ身、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、きゅうり、葉ねぎ、みかん缶、塩蔵わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、中華スープ	牛乳100 いちご お茶・麦茶 カステラ
9 23 水	麦ごはん ・相性汁 魚のマヨネーズ焼き スナップえんどう	米、さつまいも、マヨネーズ、しらたき、くず粉、黒砂糖、押麦、小麦粉、パン粉、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(甘みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、スナップえんどう、マッシュルーム缶、にんじん、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 黒糖入りくず餅
10 24 木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	じゃがいも、米、小麦粉、やまといも、麦、油、三温糖、ごま油	調製豆乳、卵、鶏ひき肉、しらす干し、ハム、ごま、かつお節、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、こまつな、グリーンピース(冷凍)、塩蔵わかめ、ピーマン、葉ねぎ、あおのり	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 お好み焼き
11 25 金	麦ごはん ひじきの煮付 ・清汁(白玉ふ・えのきたけ) フィッシュボール ボイルブロッコリー	米、じゃがいも、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、片栗粉、白玉麩、油	牛乳、白身魚すり身、調製豆乳、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	ブロッコリー、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき、葉ねぎ、干しいたけ、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 かぼちゃ羹
12 26 土	親子うどん ・じゃが芋の千切り炒め ヨーグルト	干しうどん、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉、かまぼこ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 バナナ
14 月	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー コンソメスープ ミニトマト	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、えび、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、ミニトマト、チンゲンサイ、コーン缶、いんげん、にんじん	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 ツナパン

※都合により献立を変更する場合があります。

※24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。※今月の3時おやつはすべて手作りで。