

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 木 19 月	ピースごはん ひじき団子のスープ 切干大根のみそマヨネーズ和え	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、麦、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、バター、脱脂粉乳、ハム、いわし(煮干し)、卵(黄)、米みそ(甘みそ)、すりごま	にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、葉ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳100 バナナ 牛乳 ハムとコーンのマフィン
2 金 20 火	バターロール チキンクリームシチュー トマトとわかめのサラダ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、ごま油、片栗粉、上新粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、えんどう(乾)	トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	鳥がらだし汁、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 節句・かしわ餅
7 水 21 水	麦ごはん わかめスープ(えのきたけ) 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、塩蔵わかめ、ピーマン、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 バナナケーキ
8 木 22 木	麦ごはん ミニトマト みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 魚のいかだ揚げ はるさめとピーマンの炒め煮	米、小麦粉、はるさめ、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	ミニトマト、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、いんげん、カットわかめ、しょうが、かんてん(粉)、にんにく	昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 メロン お茶・麦茶 チョコレートゼリー
9 金 23 金	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 高野豆腐の八目煮	米、ロールパン、押麦、スパゲティ、マーガリン、油、三温糖、白玉麩	牛乳、卵、えび、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、パセリ	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 スパゲティサンド
10 土 24 土	チャンポン 大学芋	さつまいも、干し中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、いか、あさり水煮缶、かまぼこ、ごま	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もやし、にんじん、キウイフルーツ、万能ねぎ、かんてん、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 りんご お茶・麦茶 牛乳寒天
12 月 26 月	バターロール チキンスープ かぼちゃのコロッケ サラダ菜	ロールパン、パン粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、マッシュポテト、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、ピーマン、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 お好み焼き
13 火 27 火	麦ごはん 野菜スープ(キャベツ) ミートローフ かにサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、押麦、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、かに水煮缶、ゆであずき缶、脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、パセリ、レモン果汁	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳100 りんご 牛乳 小倉蒸しパン
14 水 28 水	麦ごはん 呉汁 魚のトマトソース煮 ゆでいんげん	米、小麦粉、黒砂糖、油、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、だいず(乾)、米みそ(甘みそ)、麦みそ、ごま、油揚げ、いわし(煮干し)、卵	だいこん、いんげん、にんじん、ホールトマト缶詰、葉ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 甘夏かん 牛乳 ひじきのクッキー
15 木 29 木	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鳴門煮 ほうれん草のごま和え	米、じゃがいも、砂糖、板こんにやく、押麦、三温糖、油、白玉麩	牛乳、生揚げ、つぶしあん(砂糖添加)、牛肉(ばら)、いか、いわし(煮干し)、すりごま	ほうれん草、みかん缶、えのきたけ、にんじん、キウイフルーツ、さやえんどう、葉ねぎ、かんてん(粉)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 メロン お茶・麦茶 牛乳かんのあんみつ
16 金 30 金	麦ごはん かき玉みそ汁 いろいろ野菜と魚のオープン焼き	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、オリーブ油	ヨーグルト(ドリング)、かじき、卵、バター、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、トマト、エリンギ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 飲むヨーグルト にんじんカップケーキ
17 土 31 土	焼きうどん スイートポテトサラダ(コーン) ヨーグルト	干しうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(こま)、さけ、かまぼこ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、もやし、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 鮭おにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。※今月の3時おやつは、2日のかしわ餅以外はすべて手作りです。
 ※20日の3時おやつは昆布と鮭のおにぎり、22日の3時おやつは誕生会ケーキ(手作り)に変更します。