

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 29 火	麦ごはん かき玉汁 冬瓜のそぼろ煮 アスパラとエリンギの炒め物	米、ゆでうどん、押麦、ごま油、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(もも)、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、バター、かつお節	とうがん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、エリンギ、にら、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 焼きうどん
2 16 30 水	麦ごはん オクラのスープ ポークチャップ 粉ふきいも	じゃがいも、米、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、豚肉(こま)、鶏もも肉、卵、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、オクラ、セロリー	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 メロン 牛乳 チーズボール
3 17 31 木	ごまごはん 切干だいこんのみそ汁 揚げ魚のあんかけ サニーレタス	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油	調製豆乳、かじき、牛乳、卵、おから、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、にんじん、もやし、なす、サニーレタス、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、しそ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ぶどう(デラ) 豆乳 おからマフィン
4 18 金	バターロール ・ミートホールシチュエトマト風味 スパゲティのサラダ(チーズ)	ロールパン、じゃがいも、わらび餅粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、黒砂糖、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、卵、ハム、チーズ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	牛乳100 オレンジ 牛乳 黒糖わらび餅
5 19 土	五目そうめん ・ヨーグルト	干しそうめん、食パン、マーガリン、三温糖	調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ささ身、かつお節	りんご、トマト、きゅうり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、シナモン	牛乳100 ウエハース 豆乳 りんごのトースト
7 月	七夕・枝豆御飯 七夕・キラキラスープ 七夕・七夕バーグ 七夕・ポテトサラダ	七夕・天の川ソテー 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、はんぺん、スライスチーズ、卵、バター	コーン缶、バナナ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、えだまめ、にんじん、キウイフルーツ、オクラ、さやえんどう、かんてん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、酢、酒、しょうゆ、こしょう、ナツメグ	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 フルーツポンチ
8 22 火	バターロール ・ミネストローネスープ 鶏のから揚げ サニーレタス	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、バター、脱脂粉乳	トマト、たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ、サニーレタス、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 パイナップルケーキ
9 23 水	麦ごはん ・中華スープ 魚のとうふクリーム焼き ミニトマト	ひじきとズッキーニのサラダ 米、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ズッキーニ、にんじん、えだまめ、ミニトマト、コーン缶、えのきたけ、しめじ、塩蔵わかめ、万能ねぎ、ひじき	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 塩ゆで枝豆
10 24 木	麦ごはん ・ベーコンスープ 夏野菜のキーマカレー はるさめサラダ(ハム)	米、マヨネーズ、はるさめ、押麦、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ホールトマト缶詰、もも缶、なす、ズッキーニ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	鳥がらだし汁、カレールウ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ お茶・麦茶 フルーツヨーグルト
11 25 金	麦ごはん ・わかめスープ ムニエル ポテトのみそ炒め	ゆでとうもろこし じゃがいも、米、黒砂糖、押麦、小麦粉、マヨネーズ、油、白玉麩、三温糖、マーガリン	調製豆乳、メルルーサ、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、塩蔵わかめ、パセリ、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 メロン 豆乳 黒糖ゼリー
12 26 土	冷やしサラダ中華 ・	生中華めん、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、うずら卵、コンデンスミルク、米みそ(赤色辛みそ)	トマト、レタス、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 マラーカオ
14 28 月	麦ごはん ・季節の具だくさんみそ汁 牛肉のつけ焼き サラダ菜	米、押麦、三温糖、油、片栗粉	牛肉(もも)、米みそ(甘みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、サラダ菜、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ガーリックパウダー	牛乳100 キウイフルーツ アイスクリーム ウエハース

※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(手作り)に変更します。※今月の3時おやつは14日・28日を除き、すべて手作りです。