

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 月	麦ごはん ・鶏肉のつみ入れ汁 29 切干大根と油揚げの卵とじ	米、じゃがいも、 三温糖、押麦、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、卵、いわ し(煮干し)、米みそ (淡色辛みそ)、麦 みそ、油揚げ、脱脂 粉乳	にんじん、とうが ん、たまねぎ、み かん缶、もも缶、 にら、切り干しだ いこん、万能ね ぎ、しょうが	煮干だし汁、しょ うゆ、酒、食塩	牛乳100 もも缶 お茶・麦茶 フルーツヨーグルト
2 16 30 火	麦ごはん コーンスープ(にんじん) 魚のチーズピカタ ラタトゥウ	米、三温糖、油、 小麦粉、押麦	調製豆乳、牛乳、 かじき、卵、粉 チーズ	バナナ、なす、たま ねぎ、トマト、みかん 缶、クリームコーン 缶、にんじん、ピー マン、パセリ、にん にく、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、本 みりん、ワイン (白)、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 豆乳 チョコレートゼリー
3 17 水	麦ごはん ・トマトスープ 豚肉のカレーマリネ	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、押 麦、マヨネーズ、 植物油(揚げ吸 油分)、油、三温 糖	牛乳、豚肉(ロー ス)、豚肉(ばら)、 ツナ水煮缶、卵	トマト、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、 きゅうり、コーン 缶、セロリー、パ セリ	鳥がらだし汁、 酢、酒、しょうゆ、 食塩、カレー粉、 パセリ粉	牛乳100 オレンジ 牛乳 ツナパン
4 18 木	麦ごはん ・豆腐のみそ汁 魚南蛮 サニーレタス	米、押麦、マヨ ネーズ、植物油 (揚げ吸油分)、 小麦粉、三温糖	シャーベット、さ け、木綿豆腐、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、麦み そ、いわし(煮干 し)	なす、えのきた け、にんじん、サ ニーレタス、たま ねぎ、万能ねぎ、 塩蔵わかめ、パ セリ	煮干だし汁、しょ うゆ、酢、酒	牛乳100 梨 ウエハース みかんシャーベット
5 19 金	バターロール ・チリコンカーン ナムル	ロールパン、じゃ がいも、ホットケー キ粉、マーガ リン、三温糖、ごま 油、油	牛乳、牛ひき肉、 だいた水煮缶 詰、調製豆乳、す りごま	たまねぎ、にんじ ん、もやし、かぼ ちゃ、きゅうり、ひ じき、にんにく	ケチャップ、ハヤ シルウ、トマトソー ス、しょうゆ、食 塩、パブリカ粉	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ
6 20 土	スパゲティ・ナポリタン ・梨	スパゲティ、米、 油	牛乳、豚肉(ば ら)、かつお味付 けフレック缶、あ さり水煮缶、ご ま、粉チーズ	なし、たまねぎ、 にんじん、ピーマ ン、マッシュルー ム缶、コーン缶、 トマトピューレ、焼 きのり	ケチャップ、ウス ターソース、食 塩、コンソメ、こ しょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 鮭おにぎり
8 22 月	麦ごはん ・わかめスープ ぎせい豆腐 れんこんとツナの甘辛炒め	米、白玉粉、三温 糖、押麦、油	調製豆乳、木綿 豆腐、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶、 きな粉	れんこん、たまね ぎ、にんじん、い んげん、塩蔵わ かめ、グリーンピ ース(冷凍)、干し いたけ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酒、本み りん、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 きな粉団子
9 火	バターロール ビーフシチュー 豆のサラダ	じゃがいも、ロー ルパン、白玉粉、 小麦粉、油、砂 糖、植物油(揚げ 吸油分)、マーガ リン	牛乳、牛肉(も も)、絹ごし豆腐、 だいた水煮缶 詰、脱脂粉乳、粉 チーズ	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、 きゅうり、トマト ピューレ、グリン ピース(冷凍)	鳥がらだし汁、ケ チャップ、本み りん、酢、トマトソー ス、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 ボンデケージョ
10 24 水	きのこごはん ・かぼちゃのみそ汁 飛竜頭 ミニトマト	ゆでうどん、米、 片栗粉、押麦、植 物油(揚げ吸油 分)、やまといも、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、え び、豚肉(こま)、鶏 もも肉(皮付き)、米 みそ(甘みそ)、麦 みそ、脱脂粉乳、い わし(煮干し)、卵、ご ま	たまねぎ、かぼ ちゃ、ミニトマト、 キャベツ、にんじ ん、しめじ、しいた け、葉ねぎ、グリン ピース(冷凍)、ひじ き、焼きのり、あお な	煮干だし汁、ウス ターソース、しょう ゆ、酒、本み りん、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 焼きうどん
11 25 木	麦ごはん ・清汁(えのき・わかめ) 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃとさつまいものサラダ	米、さつまいも、 三温糖、やまとい も、上新粉、マヨ ネーズ、押麦	調製豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、卵、 かつお節	えのきたけ、かぼ ちゃ、きゅうり、 コーン缶、にんじ ん、塩蔵わかめ、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	牛乳100 オレンジ 豆乳 卵黄入りかるかん
12 26 金	麦ごはん ・わかめスープ 白身魚の洋風焼 おくらのソテー	米、ホットケーキ 粉、植物油(揚げ 吸油分)、押麦、 マヨネーズ、白玉 麩、小麦粉、油、 粉糖	牛乳、かじき、絹 ごし豆腐、粉チ ーズ	オクラ、たまね ぎ、ピーマン、 コーン缶、塩蔵わ かめ	鳥がらだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ぶどう(デラ) 牛乳 豆腐ドーナツ
13 27 土	焼肉パスタ ・飲むヨーグルト	スパゲティ、小麦 粉、黒砂糖、三温 糖、油	牛乳、ヨーグルト (ドリンク)、豚肉 (こま)、すりごま	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、し めじ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、本みり ん、酒	牛乳100 梨 牛乳 黒糖蒸しパン

※都合により献立を変更する場合があります。

※25日の3時おやつは誕生会カップケーキ(手作り)に変更します。※今月の3時おやつは4・18日を除き、すべて手作りです。