

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 水	さつまいもごはん かき玉汁 納豆の天ぷら	米、さつまいも、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉	調製豆乳、卵、納豆、鶏もも肉(皮付き)	なし、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 梨 クラッカー
2 16 30 木	麦ごはん 清汁 豆腐の野菜あんかけ ひじきのサラダ	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、かまぼこ、ハム、かつお節	りんご天然果汁、りんご、にんじん、えのきたけ、ひじき、万能ねぎ、塩蔵わかめ、干しいたけ、レモン果汁、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、食塩	牛乳100 きなこせんべい 牛乳 りんごゼリー かりんとう
3 17 31 金	麦ごはん わかめスープ(えのきたけ) 鶏の唐揚げ 小松菜のサラダ	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ごま	こまつな、にんじん、えのきたけ、もやし、塩蔵わかめ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 もも缶 牛乳 蒸しパン・黒糖
4 18 土	和風スパゲティ ・ 飲むヨーグルト	スパゲティ、上新粉、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶	たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、にんにく、焼きのり	しょうゆ、食塩	牛乳100 みかん お茶・麦茶 あずきクッキー
6 20 月	麦ごはん ・ 五目みそ汁 チキン南蛮 サラダ菜	さつまいも、米、しらたき、押麦、マヨネーズ、麦、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、卵(黄)、無塩バター	なす、にんじん、ごぼう、たまねぎ、サラダ菜、万能ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 ウエハース 牛乳 スイートポテト
7 21 火	麦ごはん ・ 卵スープ(たまねぎ) はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	米、食パン、さつまいも、はるさめ、三温糖、押麦、マーガリン、油	調製豆乳、絹ごし豆腐、卵、牛ひき肉、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、みつば、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、シナモン	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 りんごのトースト
8 22 水	麦ごはん ・ のっぺい汁 鯖の元気揚げ トマト	米、さといも(冷凍)、小麦粉、板こんにゃく、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、さば、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、黒ごま	トマト、だいこん、みかん缶、もも缶、にんじん、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ、しょうが、しそ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 梨 お茶・麦茶 フルーツヨーグルト
9 23 木	麦ごはん ・ 清汁(えのき・わかめ) 魚のごま味噌焼き 豚肉と野菜のシャッキリ炒め	ゆでうどん、米、押麦、ごま油、三温糖、油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、豚肉(こま)、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、いんげん、塩蔵わかめ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん、酢、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 おやつ・焼きうどん
10 24 金	バターロール ・ 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー レモン酢和え	ロールパン、米、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、だいこん、みかん缶、セロリー、レモン	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 おやつ・雑炊
25 土	カレーうどん 梨	干しうどん、米、油	豚肉(こま)、さけ(塩)、チーズ、脱脂粉乳、ごま	なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、焼きのり	鳥がらだし汁、カレールウ、みりん、酒、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳100 りんご お茶・麦茶 鮭・チーズおにぎり
27 月	バターロール コンソメスープ マカロニグラタン ミニトマト	ロールパン、白玉粉、マカロニ、マーガリン、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、脱脂粉乳、きな粉、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ミニトマト、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 みかん 牛乳 かぼちゃ白玉団子
14 28 火	麦ごはん ・ 野菜スープ(豚肉入り) 魚の天火焼き ゆでいんげん	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、油	牛乳、さば、豚肉(ばら)、だいち水煮缶詰、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、いんげん、セロリー、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鬼まんじゅう

※都合により献立を変更する場合があります。※23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1・15・29日を除き、すべて手作りで。