

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 ・ かき玉みそ汁 15 豚肉のきのこ炒め	さつまいも、米、 押麦、三温糖、 油、ごま油	豆乳、豚肉、卵、 脱脂粉乳、鶏もも 肉(皮付き)、米 みそ、麦みそ、バ ター	えのきたけ、たま ねぎ、しめじ、エリ ンギ、もやし、に ら、にんじん、ほう れんそう、にんに く	鳥がらだし汁、本 みりん、しょうゆ	牛乳100 ウェハース 豆乳 スイートポテト
2 16 火	麦ごはん サラダ菜 ・ 清汁(白玉ふ・わかめ) 魚の吹き寄せ揚げ きんぴら	米、小麦粉、三温 糖、油、押麦、片 栗粉、白玉麩	牛乳、白身魚すり 身、卵、えび、バ ター、油揚げ、ち くわ、いわし煮 干、アーモンド、 ごま、かつお節	ごぼう、人参、た まねぎ、筍、れん こん、サラダ菜、 グリーンピース、わか め、万能ねぎ、干 しいたけ	煮干だし汁、かつ おだし汁、しょう ゆ、本みりん、食 塩	牛乳100 もも缶 牛乳 マドレーヌ
3 17 水	きのこごはん ・ おでん きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	米、さといも、板こ んにやく、白玉 粉、押麦、三温 糖、砂糖	調製豆乳、生揚 げ、さつま揚げ、 うずら卵、鶏もも 肉(皮付き)、かに かまぼこ、きな粉	だいこん、きゅう り、かぼちゃ、に んじん、しめじ、し いたけ、わかめ、 焼きのり	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酢、酒、 本みりん、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 かぼちゃ白玉団子
4 18 木	麦ごはん ・ 清汁(豆腐・わかめ) 鮭のチャンチャン焼き カリフラワーのサラダ	米、三温糖、押 麦、ごま油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、ハム、米み そ、麦みそ、バ ター、かつお節	バナナ、カフラワー、み かん缶、人参、キャ ベツ、玉葱、ねぎ、コー ン缶、もやし、しめじ、 椎茸、えのき茸、わか め、万能ねぎ、寒 天	かつお・昆布だし 汁、酒、酢、しょう ゆ、本みりん、食 塩	牛乳100 みかん 牛乳 チョコレートゼリー
5 19 金	バターロール ・ かぼちゃスープ チキンカツ ミニトマト	米、ロールパン、 パン粉、小麦粉、 押麦、植物油(揚 げ吸油分)、油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、 ベーコン、バター	ミニトマト、かぼ ちゃ、たまねぎ、 にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、食 塩、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 わかめおにぎり
8 22 月	麦ごはん ・ 酢豚 春雨サラダ わかめスープ(えのきたけ)	米、小麦粉、やま といも、片栗粉、 押麦、はるさめ、 油、植物油、三温 糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、 干しえび、かつお 節	人参、玉葱、もや し、きゅうり、えの き茸、キャベツ、み かん缶、ピーマン、 白菜、わかめ、 しょうが、青のり	鳥がらだし汁、か つおだし汁、しょ うゆ、酢、ケチャッ プ、ウスターソー ス、食塩、酒	牛乳100 パイナップル缶 牛乳 桜えびのお好み焼き
9 火	麦ごはん 納豆和え みそ汁(かぼちゃ) さばのごまマヨネーズ焼き ミニトマト	ゆでうどん、米、 押麦、マヨネー ズ、小麦粉、ごま 油、油、三温糖	さば、卵、豚肉、 麦みそ、挽きわり 納豆、ベーコン、 しらす干し、いわ し煮干、米みそ、 かつお節、ごま	ほうれん草、ミニト マト、玉葱、南瓜、 キャベツ、しめじ、え のき茸、人参、万 能ねぎ、パセリ、青 のり	煮干だし汁、ウス ターソース、しょ うゆ、かつおだし 汁、酒	牛乳100 ミニボンこぎかな 麦茶 焼きうどん
10 24 水	麦ごはん ・ 流し卵汁 すきやき きゅうりと大根のカレーマリネ	米、しらたき、小 麦粉、砂糖、押 麦、油、三温糖、 片栗粉	牛乳、焼き豆腐、 牛肉、卵、バ ター、脱脂粉乳、 ココナッツパウ ダー、くるみ、か つお節	はくさい、たまね ぎ、だいこん、 きゅうり、にんじ ん、万能ねぎ、え のきたけ、レモン 果汁、干しぶどう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、カレー粉、こ しょう	牛乳100 バナナ 牛乳 スキムチョコレートバー
11 25 木	麦ごはん ・ さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 かじきの変わり揚げ ゆでブロッコリー	米、さといも、さつ まいも、砂糖、 油、押麦、片栗 粉、三温糖	調製豆乳、かじ き、豆乳、牛乳、 油揚げ、米みそ、 麦みそ、いわし煮 干し、かつお節	ブロッコリー、れん こん、桃缶、みかん 缶、パイ缶、バナ ナ、レモン果汁、りんご、 万能ねぎ、しょうが、 寒天	煮干だし汁、かつ おだし汁、酢、 しょうゆ、食塩、シ ナモン	牛乳100 みかん 豆乳 杏仁豆腐
12 26 金	バターロール ・ カリフラワーのシチュー 切干し大根とひじきのサラダ	ロールパン、じゃ がいも、米、小麦 粉、マヨネーズ、 油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、脱 脂粉乳、ベーコ ン、バター	カフラワー、たまね ぎ、にんじん、は くさい、大根、コー ン缶、グリーンピース、 切干だいこん、ひ じき	鳥がらだし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、みりん、こしょ う	牛乳100 りんご 牛乳 雑炊
13 27 土	あんかけ焼きそば ・ 飲むヨーグルト	焼きそばめん、片 栗粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト (ドリンク)、豚肉、 かまぼこ、いか	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、万 能ねぎ、干しい たけ	しいたけだし汁、 酒、しょうゆ、コン ソメ、食塩、こしょ う	牛乳100 バナナ 牛乳 リングドーナツ
20 土	和風スパゲティ みかん	スパゲティ、米、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ツナ水 煮缶	みかん、たまね ぎ、しめじ、しい たけ、にんじん、焼 きのり、にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 シーチキンおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。※18日の3時おやつは誕生会ケーキ(手作り)に変更します。

※25日はクリスマスお楽しみメニューに変更します。

※今月の3時おやつは13・27日を除き、すべて手作りで。