

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	ごまごはん 豆腐の中華スープ 揚げ魚のあんかけ サニーレタス	米、ゆでうどん、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、ごま油、油、三温糖	調製豆乳、かじき、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ハム、すりごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、チンゲンサイ、サニーレタス、いんげん、しょうが、しそ、あおのり	中華スープ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 デラウェア 豆乳 焼きうどん
2 16 30 木	ベーコンスープ 夏野菜のキーマカレライス はるさめサラダ	押麦、マヨネーズ、三温糖、米、はるさめ、黒砂糖、上新粉、油	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ハム、きな粉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、なす、キャベツ、ズッキーニ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、オクラ、にんにく、鷹王	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 棒チーズ 牛乳 きな粉よせ
3 17 31 金	麦ごはん かき玉汁 鶏のから揚げ 冬瓜のそぼろ煮 トマト	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、押麦	調製豆乳、鶏もも肉、卵、牛乳、鶏ひき肉、おから、バター、いわし(煮干し)、かつお節	とうがん、にんじん、トマト、たまねぎ、にら、グリーンピース、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 バナナ 豆乳 おからマフィン
4 18 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 ウェハース 豆乳 りんごのトースト
6 月 21 火	麦ごはん 清汁(白玉麩・わかめ) 魚のとうふクリーム焼き キャベツの煮浸し	米、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、片栗粉、白玉麩	調製豆乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、粉チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、塩蔵わかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 豆乳 チーズボール
7 火	散らし寿司 天の川スープ お星さまのハンバーグ ミニトマト	米、砂糖、干しそうめん、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、さけ水煮缶詰、スライスチーズ、卵	すいか、ミニトマト、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、オクラ、さやえんどう、かんぴょう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 棒チーズ 牛乳 フルーツポンチ
8 22 水	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 ひじき入り卵焼き アスパラとエリンギの炒め物	米、押麦、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、卵、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、粉チーズ、バター	みかん缶、たまねぎ、もも缶、にんじん、アスパラガス、なす、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、切干大根、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 フルーツヨーグルト
9 23 木	麦ごはん ・オクラのスープ ポークチャップ マカロニサラダ	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(こま)、卵、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、オクラ、パイン缶、にんじん、きゅうり、セロリ	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 キウイフルーツ 牛乳 パイナップルケーキ
10 24 金	バターロール ・ミネストローネスープ ムニエル サラダ菜	ロールパン、春巻きの皮、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、スライスチーズ、卵、ベーコン、ハム、バター	ホールトマト、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、トマト、マッシュルーム缶、サラダ菜、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 変わり春巻き
11 25 土	わかめスープ ・冷やし中華	さつまいも、生中華めん、砂糖、三温糖、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、卵、ハム、木綿豆腐、脱脂粉乳、バター、ごま	きゅうり、にんじん、トマト、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 もも缶 飲むヨーグルト スイートポテト
13 27 月	麦ごはん ・季節の具だくさんみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、押麦、三温糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、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、えだまめ、もやし、ピーマン、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、食塩	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 ウェハース アイスクリーム
14 28 火	バターロール ・ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、さけ水煮缶詰、卵、ごま	ズッキーニ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、ひじき	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ、カレールウ	牛乳100 オレンジ 牛乳 鮭とごまのおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。※23日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。