

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ
4	麦ごはん ・ さつまいのみそ汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油	さけ、調製豆乳、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、卵、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、パセリ粉	牛乳100 バイナップル缶 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ
18	魚南蛮 ツナと蓮根の甘辛炒め					
5	麦ごはん ・ もずくスープ	米、干しうどん、押麦、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、卵、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、もずく、はくさい、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(しろ)、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、酒、ガーリックパウダー	牛乳100 いちご 牛乳 うどん
19	豚肉のつけ焼き					
6	麦ごはん ・ 中華スープ	米、砂糖、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油、油	調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、しらす干し、ホイップクリーム、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	日本かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、チンゲンサイ、塩蔵わかめ、しいたけ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華だし、中華スープ	牛乳100 バナナ 南瓜のミルクきんとん 豆乳
20	麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ					
7	ひじきの御飯 ・ 清汁(鶏ささみ)	米、押麦、油、片栗粉、砂糖、三温糖	牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、鶏もも肉、油揚げ、ハム、かつお節	にんじん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、いんげん、グリーンピース、わかめ、しょうが、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 みかん 牛乳 七草粥
21	鯖の野菜あんかけ					
8	バターロール ・ 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー	さつまいも、ロールパン、三温糖、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター、ハム、黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、セロリー、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、酢、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳150 大学芋
22	ブロッコリーのサラダ					
9	焼きうどん ・ 豆腐みそ汁(なめこ)	干しうどん、白玉粉、油、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、なめこ、もやし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 白玉ぜんざい
23						
25	わかめ麦ごはん 三平汁 鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮	米、ホットケーキ粉、押麦、油、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ、無塩バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、卵、脱脂粉乳	だいこん、にんじん、キャベツ、かぶ、干しぶどう、いんげん、万能ねぎ	昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	牛乳100 もも缶 豆乳 レーズンスコーン
12	バターロール ・ ミネストローネスープ	ロールパン、米、じゃがいも、油	牛乳、卵、ウインナー、しらす干し、ベーコン、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、食塩、こしょう	牛乳100 みかん 牛乳 じゃこわかめおにぎり
26	ウインナーのオムレット ブロッコリー					
13	麦ごはん ・ けんちん汁	米、ホットケーキ粉、さといも、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、油、パン粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま、麦みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、サラダ菜、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩、コンソメ	牛乳100 りんご お茶・麦茶 肉万十
27	松風焼き サラダ菜					
14	麦ごはん ・ わかめスープ(えのきたけ)	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	牛乳、メルルーサ、無塩バター、ごま	ほうれん草、もやし、えのきたけ、塩蔵わかめ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、素	牛乳100 棒チーズ 牛乳 型抜きクッキー
28	燻魚(シュンユイ) ほうれん草ともやしのナムル					
15	肉納豆ごはん ・ 季節の具だくさんみそ汁	米、食パン、押麦、油、三温糖、パン粉	豚肉(もも)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ケチャップ、みりん、カレールウ、食塩、こしょう	牛乳100 伊予柑 麦茶 カレーサンド
29	豚肉の生姜焼き・ソテー					
16	スパゲティ・ミートソース ・ ひじきのサラダ	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、さけ水煮缶詰、チーズ、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、ひじき、レモン果汁	ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
30						

※都合により献立を変更する場合があります。

※21日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。