

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
1 15 月	チキンカレーライス ・ かにサラダ バナナ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	鶏むね肉、かに水煮缶、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、グリーンピース、かんてん(粉)、レモン果汁	カレールー、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 さつま芋のようかん
2 16 火	バターロール ・ さつま芋ミルクスープ ハンバーグ サラダ菜	ロールパン、さつまいも、米、パン粉、油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ナツメグ	牛乳100 パインアップル 麦茶 トマトリゾット
3 17 水	麦ごはん ・ 呉汁 鶏肉と野菜の甘酢煮	米、じゃがいも、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、だいた水煮缶詰、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 節分・恵方巻き
4 18 木	麦ごはん ・ わかめスープ 中華風卵焼きあんかけ 中華和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油	調製豆乳、卵、ヨーグルト(無糖)、いか、牛乳、脱脂粉乳、バター、ごま	にんじん、もやし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、塩蔵わかめ、ねぎ、レモン果汁、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ
5 19 金	麦ごはん ・ かぶの清汁 魚のもみじ焼き 切干し大根の旨煮	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、粉糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、ちくわ、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かぶ、えのきたけ、切り干しだいこん、かぶ・葉、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 ドーナツ
6 20 土	野菜スープ ・ スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ、米、油	牛乳、豚肉(ばら)、粉チーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 わかめごまおにぎり
8 22 月	バターロール ・ ミネストローネスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー	ロールパン、米、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳、さけ水煮缶詰、無塩バター、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム缶、トマト、グリーンピース	鳥がらだし汁、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 豆乳 鮭とチーズのおにぎり
9 23 火	シーチキンごはん ・ 肉団子のつみれ汁 さつま芋の白和え	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、三温糖、片栗粉、押麦	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、米みそ、麦みそ、すりごま、いわし(煮干し)	はくさい、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、いちごジャム、にんじん、ねぎ、みつば、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 いやかん 麦茶 手作りパン(発酵なし)
10 24 水	麦ごはん ・ 厚揚げと豚肉の回鍋肉 クリームコーンのかき玉スープ	米、小麦粉、押麦、三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、干しぶどう、葉ねぎ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 いちご 牛乳 レーズンスティック
25 木	麦ごはん なめこのみそ汁 魚の香味焼き 春雨サラダ	米、食パン、押麦、はるさめ、ごま油、油、三温糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	大根、もやし、なめこ、きゅうり、みかん缶、玉葱、小松菜、トマト、万能ねぎ、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、ケチャップ、酒	牛乳100 りんご 牛乳 ピザトースト
12 26 金	麦ごはん ・ もずくスープ コロッケ 豆腐サラダ	じゃがいも、米、パン粉、三温糖、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、マヨネーズ	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、かつお節	バナナ、みかん缶、キャベツ、人参、もずく、もやし、えのき茸、玉葱、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、寒天	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳100 棒チーズ 麦茶 チョコレートゼリー
13 27 土	肉うどん ・ 小松菜のごま和え	干しうどん、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(こま)、牛乳、バター、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウェハース ヨーグルトドリンク さつま芋ケーキ
29 月	しらすごはん おでん きゅうりと大根のカレーマリネ	米、じゃがいも、板こんにやく、春巻きの皮、麦、油、三温糖、小麦粉	調製豆乳、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵、スライスチーズ、しらす干し、チーズ、ハム、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、レモン果汁、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 バナナ 豆乳 変わり春巻き

※都合により献立を変更する場合があります。

※17日の3時おやつはみそすいとんに、18日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。