

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	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、葉ねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが、かんてん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、酒、食塩	牛乳100 ウェハース 牛乳 にんじんゼリー バナナ
15	鶏肉の照り焼き 金 小松菜のごま和え					
2	親子うどん ・じゃが芋の千切り炒め	食パン、じゃがいも、干しうどん、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナー、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	牛乳100 もも缶 牛乳 りんごのトースト
16						
4	麦ごはん ・にら卵スープ(えのき)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、片栗粉、ごま油	調製豆乳、さけ、卵、牛乳、ツナ水煮缶、すりごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にら、グリーンアスパラガス、いんげん	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、の素、パセリ粉	牛乳100 ビスケット 豆乳 ツナパン
18	蒸し魚のあんかけ 月 春キャベツの和え物					
5	ロールパン ・ミネストローネスープ	じゃがいも、ロールパン、米、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、しらす干し、ウインナー、ごま	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、いんげん、マッシュルーム缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 じゃこわかめおにぎり
19	牛肉とフライドポテトのソテー 火					
6	麦ごはん ・若竹汁	米、さといも、板こんにゃく、三温糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、なたね油	牛乳、調製豆乳、鶏むね肉、卵、ベーコン、かつお節	かぼちゃ、筍、れんこん、コーン缶、ごぼう、にんじん、わかめ、グリーンピース、葉ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、寒天	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 バイン缶 牛乳 かぼちゃ羹
20	筑前煮 水 切干し大根とひじきのサラダ					
7	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、押麦、パン粉	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、バター	たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳100 棒チーズ 麦茶 さつま芋ケーキ
21	ハンバーグ 木 スナップえんどう					
8	麦ごはん ひじきの煮付 ・みそ汁(なめこ・豆腐)	米、焼きそばめん、じゃがいも、押麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、自身魚すり身、木綿豆腐、卵、油揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、なめこ、だいこん、こまつな、にんじん、サラダ菜、いんげん、ひじき、ピーマン、だいこん(葉)、干しいたけ	煮干だし汁、ウスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 焼きそば
22	フィッシュボール 金 サラダ菜					
9	スパゲティ・ミートソース ・白菜スープ	スパゲティ、ホットケーキ粉、三温糖、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、バター、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、トマトピューレ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳100 ウェハース 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ
23						
11	麦ごはん ・ワンタンスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、はるさめ、ワンタンの皮、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、片栗粉、粉糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	にんじん、きゅうり、葉ねぎ、みかん缶、しいたけ、塩蔵わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 棒チーズ お茶・麦茶 ドーナツ
25	麻婆豆腐 月 春雨のさっぱり和え					
12	ロールパン ・野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、なたね油	卵、牛乳、ウインナー、ピザ用チーズ、バター、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、セロリー、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 チーズリゾット
26	ウインナーのオムレット 火 ゆでブロッコリー					
13	カレーシチューライス ・大根サラダ(レモン風味)	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、押麦、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム、脱脂粉乳、バター、干しえび、かつお節	りんご、玉葱、大根、人参、きゅうり、キャベツ、緑・黄ピーマン、レモン果汁、トマトピューレ、グリーンピース、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、カレールウ、かつおだし汁、ウスターソース、ケチャップ、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 いちご 牛乳 桜えびのお好み焼き
27	りんご 水					
14	麦ごはん スプリングサラダ ・清汁(白玉ふ・えのきたけ)	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、白玉麩	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、かたじ、卵、ハム、いわし(煮干し)	ミニトマト、みかん缶、キャベツ、もも缶、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、サニーレタス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 オレンジ フルーツヨーグルト 豆乳
28	かたじの新緑揚げ 木 ミニトマト					

※都合により献立を変更する場合があります。

※26日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。