

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	
2 16 30 月	ロールパン かぼちゃスープ ハンバーグ サラダ菜	ロールパン、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、うずら卵水煮缶、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、焼きのり、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、みりん、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 ウェハース 麦茶 みそ焼きおにぎり
17 31 火	肉納豆ごはん ・みそ汁(えのき・白菜) 魚のいかだ揚げ きゅうりの酢の物	米、ホットケーキ粉、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、砂糖、白玉麩	かじき、調製豆乳、卵、挽きわり納豆、鶏ひき肉、バター、しらす干し、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、いんげん、塩蔵わかめ、葉ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ
18 水	麦ごはん にら卵スープ 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、くず粉、黒砂糖、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にら、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 黒糖入りくず餅
19 木	麦ごはん 五目みそ汁 さばのごまマヨネーズ焼き ミニトマト	米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、三温糖	さば、卵、牛乳、油揚げ、米みそ、脱脂粉乳、ハム、バター、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	ミニトマト、だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、コーン缶、葉ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳100 メロン 麦茶 ハムとコーンのマフィン
6 20 金	麦ごはん ・清汁(豆腐・わかめ) 鳴門煮 キャベツのごま和え	食パン、米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、油、三温糖、パン粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、豚ひき肉、ちくわ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、塩蔵わかめ、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレールウ、本みりん、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 カレーサンド
7 21 土	焼うどん ・みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	干しうどん、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油、ごま油	卵、豚肉(こま)、油揚げ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、コンデンスミルク、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウェハース 麦茶 マーラカオ
9 23 月	ゆかりごはん ・もずくスープ 高野豆腐の八目煮	米、白玉粉、黒砂糖、三温糖、押麦、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、えび、凍り豆腐、きな粉、かつお節	にんじん、たまねぎ、もずく、えのきたけ、万能ねぎ、グリーンピース、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 きなこ白玉黒蜜がけ
10 24 火	バターロール ・そら豆のチキンクリームシチュー トマトとわかめのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、油揚げ、バター	トマト、たまねぎ、そらまめ、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、グリーンピース、カットわかめ、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 ひじきおにぎり
11 25 水	麦ごはん ひじきのサラダ ・呉汁 松風焼き サラダ菜	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、パン粉、三温糖、オリーブ油	鶏ひき肉、だいたい水煮缶詰、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、サラダ菜、葉ねぎ、ひじき、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ワイン(白)、しょうゆ、食塩	牛乳100 小魚せんべい トマトスパゲティ 麦茶
12 26 木	麦ごはん ・コーンスープ いろいろ野菜と魚のオープン焼き フレンチサラダ	米、じゃがいも、砂糖、押麦、油、オリーブ油、三温糖	調製豆乳、牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、粉チーズ	キャベツ、玉葱、みかん缶、クリームコーン缶、きゅうり、バナナ、トマト、エリンギ、人参、アスパラガス、パセリ、寒天、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、食塩、ワイン(白)、こしょう	牛乳100 甘夏かん 豆乳 牛乳かんのあんみつ
13 27 金	シーチキンごはん ・春雨の肉団子スープ 中華和え	米、ホットケーキ粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、いか	にんじん、もやし、ほうれんそう、はくさい、しいたけ、ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	牛乳100 バナナ 豆腐ドーナツ 牛乳
14 28 土	チャンポン ・かぼちゃとツナのサラダ	干し中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、いか、ツナ油漬缶、かまぼこ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳100 もも缶 牛乳 ゆかりおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。

※2日の3時おやつはかしわ餅に、24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。