

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 金	バターロール ・ミートボールシチュートマト風味 15 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、チーズ	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、カレー粉	牛乳100 オレンジ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
2 16 30 土	五目そうめん キャベツの昆布サラダ	干しそうめん、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、ゆであずき缶、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、干しいたけ、塩こんぶ	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	牛乳100 ビスケット 小倉蒸しパン 牛乳150
4 月 29 金	麦ごはん オクラのスープ ポークチャップ オレンジ	米、白玉粉、押麦、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(こま)、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、トマト、オクラ、にんじん、セロリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 デラウェア 牛乳 甘辛団子
5 19 火	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・豆腐の中華スープ 焼き魚のあんかけ サニーレタス	米、焼きそばめん、麦、ごま油、片栗粉、三温糖、油	調製豆乳、かじき、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、ハム、しらす干し、ごま、かつお節	キャベツ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、こまつな、もやし、たまねぎ、サニーレタス、いんげん、ピーマン、しょうが	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 ウェハース 豆乳 おやつ焼きそば
6 20 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、小麦粉、三温糖、押麦、油	卵、バター、油揚げ、脱脂粉乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、なす、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、切り干しだいこん、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 お茶・麦茶 にんじんカップケーキ
7 21 木	お星様手まり寿司 ・天の川スープ 鶏肉の照り焼き サラダ菜	米、砂糖、干しそうめん、三温糖、白玉麩、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、チーズ、いわし(煮干し)	すいか、オクラ、バナナ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、サラダ菜、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、みりん、酒	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 フルーツポンチ
8 22 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	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、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
9 23 土	冷やし中華 ・わかめスープ	生中華めん、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、卵、ハム、木綿豆腐、ごま	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、トマト、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳150 かぼちゃ羹
11 25 月	麦ごはん ・清汁(えのき・わかめ) 鶏のから揚げ レモン酢和え	米、片栗粉、三温糖、油、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	バナナ、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン、塩蔵わかめ、しょうが、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 バインアップル(缶) 牛乳150 チョコレートゼリー
12 26 火	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、押麦、三温糖、油、片栗粉	アイスクリーム、牛肉、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、ピーマン、葉ねぎ、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 もも缶 お茶・麦茶 アイスクリーム ウェハース
13 27 水	チキンカレーライス ・はるさめサラダ(ハム) バナナ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、はるさめ、マヨネーズ、油、三温糖	鶏むね肉、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、きゅうり、ピーマン	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100 小魚せんべい お茶・麦茶 肉万十
14 28 木	麦ごはん ・卵とトマトのかき玉汁 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、白玉粉、小麦粉、油、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉	調製豆乳、さけ、卵、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、トマト、ほうれん草、万能ねぎ、にんにく	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 メロン 豆乳 ボンデケーキ

※都合により献立を変更する場合があります。

※26日の3時おやつは誕生日ケーキに変更します。