

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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		
1	麦ごはん ・清汁(えのき・わかめ)	米、さつまいも、ペンネ、マヨネーズ、押麦、オリーブ油、油	牛乳、さば、ツナ油漬缶、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	大根、えのき茸、南瓜、きゅうり、トマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、サラダ菜、にんじん、コーン缶、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ワイン(白)、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 トマトのペンネ
15	さばのごま味噌焼き サラダ菜 木 かぼちゃとさつまいものサラダ					
2	ロールパン おくらのソテー	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	トマト、ミニトマト、たまねぎ、エリンギ、にんじん、キャベツ、オクラ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 梨 みそ焼きおにぎり 牛乳
16	ミネストローネスープ					
30	ローストチキン					牛乳
金	ミニトマト					
3	焼肉パスタ ・チンゲン菜のスープ	スパゲティ、三温糖、油	アイスクリーム、豚肉(こま)、すりごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 バナナ 麦茶 アイスクリーム ウエハース
17	土					
5	わかめごはん 鶏肉のつみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉、三温糖、粉糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、黒ごま	にんじん、とうがん、たまねぎ、にら、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 豆腐のごまドーナツ
6	麦ごはん ・コーンスープ(玉ねぎ)	米、食パン、小麦粉、押麦、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、かじき、卵、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、トマト、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、なす、ズッキーニ、ピーマン、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 ピザトースト
20	魚のチーズピカタ					
火	ラタトゥユ					
7	麦ごはん ・わかめスープ	米、はるさめ、マヨネーズ、押麦、砂糖、三温糖、白玉麩、油	調製豆乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ホイップクリーム	日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、塩蔵わかめ、グリーンピース、干しいたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 豆乳 南瓜のミルクきんとん
21	ぎせい豆腐 はるさめサラダ					
8	麦ごはん ・豆腐のみそ汁	米、三温糖、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、押麦、小麦粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	バナナ、みかん缶、なす、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ひじき、塩蔵わかめ、干椎茸、パセリ、かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳100 パイン缶 麦茶 チョコレートゼリー バナナ
29	魚南蛮 木 ひじきの煮付					
9	ロールパン ・コーンと冬瓜のミルクスープ	ロールパン、米、油	牛乳、牛ひき肉、だしず水煮缶詰、鶏もも肉(皮付き)、卵	とうがん、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、はくさい、だいこん、サラダ菜、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ハヤシウ、しょうゆ、トマトソース、食塩、みりん、パプリカ粉、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 雑炊
23	チリコンカーン					
金	サラダ菜					
10	ジャージャー麺 ・オレンジサラダ	干し中華めん、米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ごま	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ピーマン、しょうが、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 ごまわかめおにぎり
24	土					
12	きのこごはん ・かぼちゃのみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、やまといも	木綿豆腐、えび、牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、脱脂粉乳、バター、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、サラダ菜、葉ねぎ、グリーンピース、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 チーズ蒸しパン
26	飛竜頭					
月	サラダ菜					
13	麦ごはん ・清汁(白菜・えのきたけ)	米、じゃがいも、しらたき、押麦、油、砂糖、白玉麩、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 バナナ 麦茶 ブルーチェ
27	肉じゃが 火 じゃこの和風サラダ					
14	麦ごはん ・豆腐の中華スープ	米、白玉粉、三温糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	なす、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華スープ	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 きな粉団子
28	麻婆なす					
水	もやしのごま和え					

※都合により献立を変更する場合があります。

※17日の3時おやつは牛乳、黒糖蒸しパンに変更します。

※27日の3時おやつは誕生日ケーキに変更します。