

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 22 土	和風スパゲティ ・ 野菜スープ	スパゲティ、米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、チーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳100 みかん 牛乳 鮭とチーズおにぎり
3 24 月	さつまいもごはん ・ 具だくさんみそ汁 豚肉の生姜焼き	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	にんじん、みかん缶、キャベツ、バナナ、たまねぎ、もも缶、もやし、しめじ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 フルーツヨーグルト
4 18 火	ロールパン ・ レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン ミニトマト	ロールパン、小麦粉、さつまいも、マカロニ、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、ハム、無塩バター、バター、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、グリーンピース、ミニトマト	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳100 きなこせんべい 牛乳 秋の味覚ケーキ
5 19 水	麦ごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐) チキン南蛮 サラダ菜	米、ビーフン、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油、三温糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(こま)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	たまねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、ピーマン、サラダ菜、干しいたけ、パセリ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳100 バナナ 麦茶 焼きビーフン
6 20 木	麦ごはん ・ にら卵スープ(えのき) 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、押麦、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、卵、豚肉(こま)、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 りんご 牛乳 黒糖蒸しパン
7 21 金	麦ごはん ・ のっぺい汁 鯖の元気揚げ レタス	米、食パン、さといも、小麦粉、板こんにゃく、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、片栗粉	さば、鶏もも肉(皮付き)、バター、いわし(煮干し)、黒ごま	りんご、だいこん、にんじん、レタス、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ、しょうが、しそ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒、シナモン	牛乳100 ウエハース 麦茶 りんごのトースト
15 29 土	カレーうどん ・ オレンジサラダ	干しうどん、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、おから、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレーウ、酢、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 おからマフィン
17 31 月	麦ごはん ・ 清汁(えのき・わかめ) 魚のごま味噌焼き キャベツの和え物	米、押麦、マヨネーズ、白玉麩、ごま油、油	調製豆乳、さけ、ハム、しらす干し、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、えのきたけ、にんじん、塩蔵わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 梨 豆乳 じゃこわかめおにぎり
11 25 火	ロールパン ・ ミネストローネスープ メンチカツ サラダ菜	ロールパン、米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、トマト、キャベツ、はくさい、だいこん、マッシュルーム缶、サラダ菜、ピーマン、グリーンピース	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 りんご 麦茶 雑炊
12 26 水	麦ごはん ・ 清汁(豆腐・白菜) 松風焼き 小松菜のサラダ	さつまいも、米、押麦、砂糖、マヨネーズ、パン粉、三温糖	調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ベーコン、米みそ、牛乳、ごま、無塩バター、かつお節	こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 バイン缶 豆乳 スイートポテト
13 27 木	麦ごはん ・ かき玉汁 納豆の天ぷら もやしのごま和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、黒砂糖、上新粉、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、挽きわり納豆、ちくわ、鶏むね肉(皮付き)、きな粉、すりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、かんでん(粉)、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 梨 牛乳 きな粉よせ
14 28 金	麦ごはん ・ 野菜スープ(豚肉入り) 魚の天火焼き	米、じゃがいも、小麦粉、やまいも、押麦、油、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、豚肉(ばら)、ハム、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ピーマン、セロリ、パセリ、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 お好み焼き

※都合により献立を変更する場合があります。

※18日3時おやつは誕生日ケーキに、31日3時おやつは南瓜タルトに変更します。