

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 15 29 火	麦ごはん もずくスープ 稲穂揚げ もやしのごま和え	米、干しうどん、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、三温糖	木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、油揚げ、鶏ひき肉、ちくわ、かつお節、すりごま	にんじん、もやし、もずく、はくさい、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にら、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 麦茶 きつねうどん
2 16 水	麦ごはん ・春雨スープ(えのきたけ) 豚肉とピーマンの炒め煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、バター、ホイップクリーム	にんじん、ピーマン、りんご、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、えのきたけ、もも缶、塩蔵わかめ、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 みかん 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ
17 木	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 鯖の野菜あんかけ	米、砂糖、押麦、片栗粉、油、三温糖	調製豆乳、さば、牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、いんげん、しょうが、寒天	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、シナモン	牛乳100 パイン缶 豆乳 杏仁豆腐
4 18 金	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 ・ボトフ(かぶ) マカロニサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、マカロニ、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、バター、黒ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、セロリー、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 大学芋
5 19 土	焼きビーフン ・にらとえのきのスープ	食パン、ビーフン、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、いか、木綿豆腐、ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にら、もも缶、パイン缶、ピーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だし、コンソメ、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 もも缶 牛乳 フルーツサンド
7 21 月	麦ごはん ・納豆汁 鮭ときのこの南蛮漬	米、じゃがいも、食パン、押麦、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、さけ、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、米みそ、麦みそ、油揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、まいたけ、エリンギ、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 きなこせんべい 牛乳 ピザトースト
8 22 火	バターロール ・きのこ豆乳のコンソメスープ ハンバーグ サラダ菜	ロールパン、米、もち米、パン粉、砂糖、油	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、焼き豚、牛乳	玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、しめじ、エリンギ、えのきたけ、たけのこ、サラダ菜、グリーンピース、パセリ、干しいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、中華だし、コンソメ、パセリ、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 中華おこわ
9 30 水	チキンカレーライス ・フレンチサラダ バナナ	じゃがいも、米、三温糖、押麦、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ツナ油漬缶、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かんてん(粉)、パセリ、かぼちゃ	カレーウ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 りんご 麦茶 かぼちゃ羹
10 24 木	麦ごはん ・わかめスープ 魚のもみじ焼き 中華風精進炒め	米、小麦粉、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油、油、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、干しぶどう、塩蔵わかめ、しょうが	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 パイン缶 牛乳 レーズン蒸しパン
11 25 金	麦ごはん ・清汁(白玉麩・えのき) 鶏の唐揚げ油淋ソース こまつなとひじきの和え物	米、上新粉、油、押麦、三温糖、白玉麩、ごま油	鶏もも肉、ゆであずき缶、いわし(煮干し)、すりごま	こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉、本みりん、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 あずきクッキー
12 26 土	けんちんうどん ・キャベツのごまマヨサラダ	干しうどん、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ハム、いわし(煮干し)、油揚げ、すりごま	かぼちゃ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、酢、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ
14 28 月	バターロール ・野菜スープ(豚肉入り) シーフードオムレツ サラダ菜	ロールパン、じゃがいも、米、油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、バター、ハム、ツナ油漬缶、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、サラダ菜、セロリー、いんげん、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 チーズリゾット

※都合により献立を変更する場合があります。

※22日3時おやつは誕生日ケーキに変更します。