

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 水	麦ごはん ・ 清汁(えのき・わかめ) 稲穂揚げ 切干し大根とひじきのサラダ	米、片栗粉、押麦、 植物油(揚げ吸油 分)、砂糖、マヨ ネーズ	調製豆乳、木綿豆 腐、卵、脱脂粉乳、 鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、かつお節	みかん缶、えのきた け、にんじん、コー ン缶、にら、切り干し だいこん、塩蔵わか め、ひじき、かんで ん(粉)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳100 パイン缶 豆乳 オレンジゼリー
2 16 30 木	麦ごはん かにスープ 八宝菜	米、ホットケーキ粉、 押麦、三温糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、調製豆乳、卵、 かに水煮缶、いか、 バター、鶏むね肉、 かつお節	キャベツ、にんじ ん、かぼちゃ、たま ねぎ、ほうれんそう、 チンゲンサイ、たけ のこ(ゆで)、干しし いたけ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、食 塩、中華だしの素、 こしょう	牛乳100 伊予柑 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ
3 17 31 金	ちらし寿司 ミニトマト こまつなの清汁 さわらのみそ照り焼き ひじきとじゃこのきんぴら	米、砂糖、三温糖、 油、焼ふ	調製豆乳、さわら、 卵、牛乳、えび、米 みそ、かつお節、し らす干し	もも缶、いちご、 コーン缶、なばな、 ミニトマト、しいた け、にんじん、かん てん、しょうが、ひじ き、ピーマン	かつおだし汁、酢、 酒、みりん、しょう ゆ、食塩、シナモン	牛乳100 ウエハース 豆乳 揚げパン(きなこ)
4 18 土	かき玉にゆうめん ・ さつま芋の甘煮	さつまいも、干しそ うめん、ホットケー キ粉、マヨネーズ、砂 糖	牛乳、卵、ちくわ、ツ ナ水煮缶、いわし (煮干し)	たまねぎ、にんじ ん、万能ねぎ	煮干しだし汁、しょう ゆ、本みりん、食 塩、パセリ粉	牛乳100 ビスケット 牛乳 ツナパン
6 月 29 水	麦ごはん わかめスープ 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、小麦粉、三温 糖、押麦、油、ごま 油	牛乳、さけ、卵、バ ター、粉チーズ、黒 ごま	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、コー ン缶、塩蔵わかめ、 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 パナナ 牛乳 黒ごまとチーズ入りクッキー
21 火	バターロール ポトフ(かぶ) マカロニサラダ	ロールパン、じゃが いも、焼きそばめ ん、マカロニ、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、豚肉(肩)	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、か ぶ、セロリー、きゅう り、ピーマン	鳥がらだし汁、ウス ターソース、コンソ メ、食塩	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
8 22 水	麦ごはん ・ 納豆汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め こまつなとひじきの和え物	米、じゃがいも、小 麦粉、黒砂糖、油、 押麦、ごま油	豚肉(肩)、卵、挽き わり納豆、米みそ、 麦みそ、コンデンス ミルク、油揚げ、い わし(煮干し)、すりご ま	たまねぎ、にんじ ん、こまつな、きゅう り、コーン缶、ビー マン、万能ねぎ、ひ じき	煮干しだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 ワイン(白)、カレー 粉、食塩、本みり ん、ガーリックパウ ダー、こしょう	牛乳100 りんご お茶・麦茶 マーラカオ
9 23 木	麦ごはん ・ ミネストローネスープ 魚のチーズピカタ	米、じゃがいも、押 麦、小麦粉、油	牛乳、かじき、卵、 ベーコン、粉チーズ	トマト、にんじん、た まねぎ、はくさい、 キャベツ、だいこ ん、マッシュルーム 缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょ うゆ、ワイン(白)、食 塩、みりん、こしょう	牛乳100 いちご 牛乳 雑炊
10 24 金	麦ごはん ・ きのこのミルクコーンスープ ローストチキン 豆腐サラダ	さつまいも、米、三 温糖、押麦、植物油 (揚げ吸油分)、マヨ ネーズ、油	鶏もも肉、牛乳、木 綿豆腐、すりごま、 黒ごま	クリームコーン缶、たま ねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、し めじ、エリンギ、えの きたけ、コーン缶、塩 蔵わかめ、パセリ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、ワイン(白)、食 塩、こしょう	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 大学芋
11 25 土	焼肉パスタ ・ わかめスープ	スパゲティ、米、三 温糖、白玉麩、油	牛乳、豚肉(こま)、 さけ水煮缶詰、ご ま、すりごま	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 ピーマン、塩蔵わか め、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 もも缶 牛乳 鮭ごまおにぎり
13 27 月	バターロール ・ ビーフシチュー みそドレッシングサラダ	ロールパン、じゃが いも、干しうどん、 油、オリーブ油、砂 糖、三温糖	牛乳、牛肉、油揚 げ、ハム、米みそ、 バター	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、はくさ い、ブロッコリー、 きゅうり、ねぎ、トマト ピューレ	かつお・昆布だし 汁、ハヤシルウ、しょ うゆ、酢、みりん、食 塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 きつねうどん
14 28 火	きのこご飯 ・ 具だくさんみそ汁 肉じゃが(豚肉)	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、小麦 粉、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、クリームチー ズ、生クリーム、鶏も も肉、卵、米みそ、 麦みそ、いわし(煮 干し)	人参、白菜、玉ね ぎ、大根、えのき、し めじ、しいたけ、み かん缶、さやえん どう、塩蔵わかめ、万 能ねぎ、レモン果汁	煮干しだし汁、しょう ゆ、酒、本みりん、 みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 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。

※3日の昼食は雛祭りメニュー、3時おやつはいちご杏仁豆腐に変更します。14日の3時おやつは誕生日ケーキに変更します。

※7日の昼食はお別れバイキングお楽しみメニュー、おやつは黒糖ゼリーになります。