

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 土	スパゲティ・ミートソース ・白菜スープ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳100 ウェハース 牛乳 チーズ蒸しパン
3 17 月	麦ごはん ・ワンタンスープ 蒸し魚のあんかけ 春キャベツとアスパラの和え物	米、小麦粉、三温糖、ワンタンの皮、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、ごま油、粉糖	調製豆乳、さけ、牛乳、卵、すりごま、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、いんげん、塩蔵わかめ	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 豆乳 ドーナツ(落とし入れ)
4 18 火	バターロール ・野菜スープ シーフードオムレツ ゆでブロッコリー	ロールパン、米、じゃがいも	牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、バター、さけ水煮缶詰、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
5 19 水	筍ごはん ・若竹汁 いり豆腐	ゆでうどん、米、押麦、ごま油、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、グリーンピース、塩蔵わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、和風だしの素	牛乳100 もも缶 牛乳 焼きうどん
6 20 木	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ ハンバーグ スナップえんどう	米、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、押麦	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ、パセリ粉	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 ツナパン
7 21 金	麦ごはん ・季節の具だくさんみそ汁 フィッシュボール サラダ菜	じゃがいも、米、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、調製豆乳、卵、米みそ(甘みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、サラダ菜、ねぎ、かんでん(粉)	煮干だし汁、食塩	牛乳100 いちご 牛乳 かぼちゃ羹
8 22 土	親子うどん ・じゃが芋の千切り炒め	食パン、干しうどん、じゃがいも、三温糖、油	鶏もも肉、卵、ウインナー、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	牛乳100 もも缶 りんごのトースト お茶・麦茶
10 24 月	麦ごはん ・麻婆豆腐 にら卵スープ(えのき)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華スープ、中華だしの素、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 さつまいもケーキ
11 25 火	バターロール ・野菜スープ(鶏肉入り) 牛肉とフライドポテトのソテー	じゃがいも、ロールパン、米、植物油(揚げ吸油分)、油	牛肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 じゃこわかめおにぎり
12 26 水	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え	米、三温糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、葉ねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、酒、食塩	牛乳100 ウェハース 牛乳 にんじんゼリー
13 27 木	麦ごはん ・清汁(白玉ふ・えのきたけ) かっぺいの新緑揚げ ミニトマト	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、白玉麩	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、かっぺい、卵、ハム、いわし(煮干し)	ミニトマト、みかん缶、もも缶、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、サニーレタス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 パイン缶 フルーツヨーグルト 豆乳
14 28 金	チキンカレーライス ・大根サラダ(レモン風味) バナナ	米、じゃがいも、食パン、押麦、マヨネーズ、油	鶏むね肉、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、ハム、ベーコン	たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、パセリ	カレーウ、ケチャップ、食塩	牛乳100 オレンジ ピザトースト お茶・麦茶

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※20日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。