

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 月	麦ごはん ・ かき玉スープ ハンバーグ サラダ菜	米、押麦、パン粉、 片栗粉、油	卵、豚ひき肉、牛ひ き肉、うずら卵水煮 缶、鶏もも肉(皮付 き)、牛乳	たまねぎ、もやし、ほ うれんそう、にんじ ん、サラダ菜、焼き のり	鳥がらだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 食塩、ナツメグ、こ しょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 かしわ餅
2 16 火	シーチキンごはん ・ 肉団子スープ(春雨) 中華和え	米、白玉粉、小麦 粉、三温糖、はるさ め、油、押麦、植物 油(揚げ吸油分)、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、ツナ油漬 缶、いか、脱脂粉 乳、粉チーズ	にんじん、もやし、ほ うれんそう、はくさ い、しいたけ、ねぎ、 しょうが	鳥がらだし汁、しょ ゆ、酒、酢、本みり ん、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 ボンデケーキ
6 20 土	チャンポン ・ かぼちゃとツナのサラダ	干し中華めん、米、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、 ツナ油漬缶、かまぼ こ	かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、もや し、にんじん、万能 ねぎ、しょうが、干し しいたけ	鳥がらだし汁、酒、 しょうゆ、中華だしの 素、食塩、パセリ 粉、こしょう、ガーリ ックパウダー	牛乳100 もも缶 牛乳 わかめおにぎり
8 22 月	ゆかりごはん ・ 呉汁 高野豆腐の八目煮	米、食パン、マヨ ネーズ、押麦、油、 三温糖	牛乳、卵、鶏もも 肉、えび、だいたい 水煮缶詰、凍り豆腐、 米みそ、麦みそ、油 揚げ、いわし(煮干 し)	たまねぎ、にんじ ん、だいこん、コー ン缶、葉ねぎ、グリン ピース、干しいた け	煮干だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 パナナ 牛乳 コーンマヨネーズトースト
9 23 火	肉納豆ごはん ・ みそ汁(えのき・白菜) 魚のいかだ揚げ きゅうりの酢の物	米、小麦粉、くず 粉、黒砂糖、植物油 (揚げ吸油分)、押 麦、砂糖、白玉麩、 三温糖	かじき、卵、挽きわり 納豆、鶏ひき肉、脱 脂粉乳、しらす干 し、きな粉、麦みそ、 米みそ、いわし(煮 干し)、ごま	きゅうり、にんじん、 はくさい、えのきた け、いんげん、塩蔵 わかめ、葉ねぎ	煮干だし汁、酢、 しょうゆ、酒、みり ん、食塩、こしょう	牛乳100 パイン缶 お茶・麦茶 黒糖入りくず餅
10 24 水	麦ごはん ・ にら卵スープ 豚肉とピーマンの炒め煮	米、押麦、砂糖、ご ま油、片栗粉	調製豆乳、豚肉 (肩)、卵、牛乳、ホ イップクリーム	日本かぼちゃ、にん じん、ピーマン、た けのこ(ゆで)、赤 ピーマン、えのきた け、にら	しょうゆ、本みり ん、食塩、中華だしの素	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 南瓜のミルクきんとん
11 25 木	麦ごはん ・ 清汁(豆腐・わかめ) 牛肉の柳川煮 キャベツのごま和え	米、小麦粉、しらた き、三温糖、押麦、 油、ごま油	卵、木綿豆腐、牛肉 (肩)、バター、ちく わ、脱脂粉乳、いわ し(煮干し)、すりごま	キャベツ、にんじん、 はくさい、ごぼう、た まねぎ、もやし、万 能ねぎ、塩蔵わかめ	煮干だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	牛乳100 りんご お茶・麦茶 にんじんカップケーキ
12 26 金	麦ごはん ・ コーンスープ いろいろ野菜と魚のオープン焼き フレンチサラダ	米、じゃがいも、ホッ トケーキ粉、押麦、 油、オリーブ油、三 温糖	牛乳、さけ、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、脱 脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、 クリームコーン缶、き ゅうり、トマト、エリ ンギ、にんじん、ア スパラガス、パセリ、 にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、 食塩、ワイン(白)、 コンソメ、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 肉万十
13 27 土	焼きうどん ・ みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	干しうどん、さつま いも、小麦粉、三温 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、 卵、ゆであずき缶、 油揚げ、かまぼこ、 米みそ、麦みそ、脱 脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ねぎ、にん じん、万能ねぎ、しょ うが	煮干だし汁、しょう ゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 小倉蒸しパン
17 31 水	麦ごはん ・ 五目みそ汁 さばのごまマヨネーズ焼き ふきの煮物 ミントマト	米、小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、押 麦	牛乳、さば、卵、お から、油揚げ、パ ター、米みそ、麦み そ、いわし(煮干し)、 すりごま、かつお節	ミントマト、だい こん、にんじん、ご ぼう、ふき、葉ねぎ	煮干だし汁、かつお だし汁、酒、みり ん、しょうゆ	牛乳100 メロン 牛乳 おからマフィン
18 29 月	麦ごはん ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 松風焼き・鶏ひき肉 サラダ菜	米、じゃがいも、スパ ゲティ、マヨネーズ、 押麦、パン粉、三温 糖、油	鶏ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)、卵、 麦みそ、ツナ油漬 缶、いわし(煮干し)、 ごま	たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、しめ じ、サラダ菜、万能 ねぎ、ひじき、レモ ン果汁、にんにく、し ょうが	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、しょうゆ(う すくち)、酒、みり ん、食塩	牛乳100 小魚せんべい お茶・麦茶 和風スパゲティ
19 30 火	バターロール そら豆のチキンクリームシチュー トマトとわかめのサラダ	ロールパン、じゃが いも、砂糖、小麦 粉、油、三温糖、ご ま油	調製豆乳、鶏もも肉 (皮付き)、牛乳、脱 脂粉乳、バター	たまねぎ、トマト、パ ナナ、そら豆、みかん 缶、にんじん、き ゅうり、もも缶、パ イン缶、キャベツ、 コーン缶、かつわか め、寒天	鳥がらだし汁、酢、 しょうゆ、食塩	牛乳100 パナナ 豆乳 牛乳フルーツかんとん

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつはみそ焼きおにぎりに、25日の3時おやつは誕生会ケーキに、26日昼食の麦ごはんはバターロールに変更します。