

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 土	五目そうめん キャベツの昆布サラダ	干しそうめん、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、コンデンスミルク、かつお節	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、干しいたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳150 マーラカオ
3 31 月	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 ひじき入り卵焼き アスパラとエリンギの炒め物	米、押麦、三温糖、油	アイスクリーム、卵、油揚げ、ハム、米みそ(甘みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、粉チーズ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、エリンギ、コーン缶、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 アイスクリーム ウエハース
4 18 火	バターロール ・ミネストローネスープ ムニエル ミニトマト	ロールパン、春巻き皮、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、スライスチーズ、卵、ベーコン、バター、ハム	トマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、キャベツ、トマト、マッシュルーム缶、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 変わり春巻き
5 19 水	麦ごはん ・コーンと冬瓜のミルクスープ ポークチャップ オレンジ	米、焼きそばめん、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ベーコン、豚肉(肩)	とうがん、クリームコーン缶、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 パナナ 牛乳 おやつ焼きそば
6 20 木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・豆腐の中華スープ 揚げ魚のあんかけ	米、小麦粉、三温糖、麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、片栗粉、油	かじき、絹ごし豆腐、バター、卵、ハム、しらす干し、ごま、脱脂粉乳、かつお節	にんじん、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 デラウェア お茶・麦茶 にんじんカップケーキ
7 21 金	洋風ちらし寿司 ・オクラとそうめんの清汁 鶏肉の照り焼き サラダ菜	米、砂糖、干しそうめん、三温糖、白玉麩、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、チーズ、いわし(煮干し)	オクラ、バナナ、きゅうり、もも缶、みかん缶、サラダ菜、にんじん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、みりん、酒	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 フルーツポンチ
8 22 土	冷やし中華 ・わかめスープ	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム、木綿豆腐、ごま	きゅうり、トマト、にんじん、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳150 ゆかりおにぎり
10 24 月	麦ごはん ・清汁(えのき・わかめ) 鶏のから揚げ レモン酢和え	米、片栗粉、三温糖、油、押麦	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	バナナ、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン、塩蔵わかめ、しょうが、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 パイン缶 牛乳150 チョコレートゼリー
11 25 火	麦ごはん ・卵とトマトのかき玉汁 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、食パン、押麦、油、片栗粉、三温糖	調製豆乳、さけ、卵、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、トマト、ほうれん草、コーン缶、万能ねぎ、ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 メロン 豆乳 ピザトースト
12 26 水	チキンカレーライス ・はるさめサラダ(ハム) バナナ	米、小麦粉、やまといも、押麦、はるさめ、マヨネーズ、油、三温糖	鶏むね肉、卵、ハム、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、あおのり	カレールー、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳100 小魚せんべい お茶・麦茶 お好み焼き
13 27 木	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、押麦、砂糖、三温糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、なす、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ガーリックパウダー、食塩	牛乳100 もも缶 南瓜のミルクきんとん 牛乳150
14 28 金	バターロール ・ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、さけ水煮缶詰、卵、チーズ	ズッキーニ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、ひじき	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳100 パナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※27日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。