

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	麦ごはん	米、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、押麦、小麦粉、ごま油、三温糖	シャーベット、メルルーサ、卵、すりごま、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、レモン、コーン缶、こんぶ、パセリ、ひじき	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
15	クリームコーンのかき玉スープ					お茶・麦茶
29	魚のマリネ					オレンジシャーベット
火	こまつなとひじきの和え物					ウエハース
2	麦ごはん	米、スパゲティ、押麦、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、卵、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	にんじん、たまねぎ、とうがん、トマト、しめじ、レタス、パセリ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳100 パイン(缶)
16	白身魚と野菜のスープ					牛乳
30	豆腐とチーズの卵焼き					和風スパゲティ
水	レタス					
3	かぼちゃごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、パン粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、なめこ、にんじん、こまつな、いんげん、しょうが、レモン果汁	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素	牛乳100 梨
17	豆腐みそ汁(なめこ)					お茶・麦茶
31	肉団子の甘酢煮					りんごのヨーグルトケーキ
木						
4	バターロール	ロールパン、米、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛肉(肩ロース)、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、サラダ菜、グリーンピース、にんにく、ひじき	ワイン(赤)、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	牛乳100 バナナ
・	ズッキーニのスープ					牛乳
18	牛肉と大豆のメキシコ風					ひじきおにぎり
金	サラダ菜					
5	リャンバンメン	干し中華めん、食パン、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま油、粉糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、卵、焼き豚、すりごま	トマト、きゅうり、ほうれんそう、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶
・	豆腐のくずあんスープ					牛乳
19						フレンチトースト
土						
7	麦ごはん	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、油、押麦、黒砂糖、上新粉	ちくわ、調製豆乳、チーズ、卵、ハム、かつお節、きな粉	えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、ひじき、塩蔵わかめ、レモン果汁、あおのり、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 小魚せんべい
・	清汁(えのき・わかめ)					お茶・麦茶
21	ちくわのチーズ揚げ					きな粉よせ
月	ひじきのサラダ					
8	バターロール	ロールパン、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、豆乳、牛ひき肉、ハム、ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、きゅうり、トマト、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース缶	酢、コンソメ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、こしょう	牛乳100 メロン
・	豆乳スープ					牛乳
22	なすのミートソース煮					ゆでとうもろこし
火	短冊サラダ					クラッカー
9	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、絹ごし豆腐、卵、チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、バター	すいか、キャベツ、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 バナナ
・	モロヘイヤのスープ					牛乳
23	厚揚げとキャベツの回鍋肉					チーズ蒸しパン
水	すいか					
10	わかめ御飯	米、パン粉、砂糖、小麦粉、押麦、油、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、ベーコン	だいこん、きゅうり、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、にんじん、オクラ、レモン果汁、赤ピーマン、寒天	鳥がらだし汁、食塩、カレー粉、こしょう、シナモン	牛乳100 チーズ(棒)
・	夏野菜のスープ					豆乳
24	チキンカツ					杏仁豆腐
木	きゅうりと大根のカレーマリネ					
25	麦ごはん	ロールパン、米、三温糖、押麦、ごま油、油	さば、卵、生クリーム、ちくわ、麦みそ、白みそ、すりごま	もやし、たまねぎ、バナナ、にんじん、にら、パイン缶、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 梨
・	にら玉みそ汁					お茶・麦茶
魚の香味焼き	フルーツサンド					
金	もやしのごま和え					
12	スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ、米、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、あさり水煮缶、さけ水煮缶詰、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう、食塩	牛乳100 パイン(缶)
・	ヨーグルト					牛乳
26						鮭とチーズのおにぎり
土						
14	エビピラフ	さつまいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、卵、しばえび、ツナ水煮缶、ウインナー、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100 ウエハース
・	ポテトミルクスープ					牛乳
28	マカロニサラダ					ツナパン
月						

※都合により献立を変更する場合があります。

※18日昼食の主食はバターライスに、29日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。