

日 ノ 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 金	麦ごはん ・清汁(えのき・わかめ) 魚南蛮 ひじきの煮付	食パン、米、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、三温糖、パン粉、油	さけ、豚ひき肉、卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、塩蔵わかめ、ひじき、干しいたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、カレールウ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 カレーサンド
2 16 土	ジャージャー麺 ・オレンジサラダ	干し中華めん、くず粉、黒砂糖、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、赤みそ、脱脂粉乳、きな粉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、しょうが、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 黒糖入りくず餅
4 月 29 金	麦ごはん コーンスープ(玉ねぎ) 魚のチーズピカタ ラタトゥユ	米、ペンネ、小麦粉、押麦、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、かじき、卵、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、クリームコーン缶、トマト、ピーマン、なす、ズッキーニ、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 トマトのペンネ
5 19 火	きのこごはん ・みそ汁(豚肉・白菜) 飛竜頭 マカロニと青菜のソテー	米、上新粉、片栗粉、マカロニ、油、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、やまといも	木綿豆腐、えび、豆乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、卵、ごま	にんじん、小松菜、キャベツ、なす、バナナ、はくさい、しめじ、しいたけ、コーン缶、万能ねぎ、グリーンピース、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、オイスターソース	牛乳100 小魚せんべい お茶・麦茶 バナナ蒸しパン
6 20 水	麦ごはん ・わかめスープ ぎせい豆腐 はるさめサラダ(ハム)	米、はるさめ、マヨネーズ、押麦、砂糖、三温糖、白玉麩、油	調製豆乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ホイップクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、塩蔵わかめ、グリーンピース、干しいたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 豆乳 南瓜のミルクきんとん
7 21 木	麦ごはん ・かまぼことえのきの清汁 さばのごま味噌焼き かぼちゃとさつまいものサラダ	米、さつまいも、三温糖、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、さば、かまぼこ、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 にんじんゼリー
8 22 金	ロールパン ・コーンと冬瓜のミルクスープ チリコンカン サラダ菜 オレンジ	ロールパン、米、もち米、砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、だいたい水、ベーコン、きな粉	とうがん、たまねぎ、オレンジ、にんじん、クリームコーン缶、サラダ菜、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ハヤシルウ、トマトソース、食塩、パプリカ粉、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 きな粉おはぎ
9 30 土	焼肉パスタ ・ポテトミルクスープ	スパゲティ、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	チャーベット、豚肉(こま)、鶏もも肉、脱脂粉乳、すりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、パセリ、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、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 ウエハース オレンジチャーベット
11 25 月	わかめごはん ・鶏肉のつみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ 梨	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、押麦、油、片栗粉	卵、鶏ひき肉、牛乳、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳	なし、にんじん、とうがん、たまねぎ、にら、切干大根、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 もも缶 お茶・麦茶 カステラ
12 26 火	ロールパン ・コンソメスープ かぼちゃのコロッケ トマトとわかめのサラダ	じゃがいも、ロールパン、パン粉、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、えび、チーズ、卵	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、コーン缶、みかん缶、チンゲンサイ、もも缶、きゅうり、にんじん、パセリ、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 フルーツヨーグルト
13 27 水	麦ごはん ・豆腐の中華スープ 麻婆なす もやしのごま和え	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	なす、にんじん、もやし、チンゲンサイ、はくさい、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華スープ	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 おやつ・雑炊
14 28 木	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 肉じゃが(豚肉) じゃこの和風サラダ	米、じゃがいも、しらたき、押麦、油、砂糖、三温糖、ごま油	調製豆乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、なす、コーン缶、いんげん、万能ねぎ、切干大根	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 バイン缶 豆乳 フルーチェ

※都合により献立を変更する場合があります。

※28日の3時おやつは麦茶と誕生会ケーキに変更します。