

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	
2	麦ごはん	米、さつまいも、小麦粉、押麦、植物油	牛乳、牛ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、トマト、サラダ菜、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
16	卵とトマトのかき玉汁	揚げ吸油分、油、パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖				牛乳
30	豆腐のハンバーグ					野菜ボール
月	サラダ菜					
3	バターロール	ロールパン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、黒砂糖、ごま油	牛乳、いか、だいたい、水煮、豚肉、卵、バター、ベーコン、脱脂粉乳、ココナツパウダー、くるみ、すりごま	たまねぎ、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、トマトピューレ、にんじん、干しぶどう、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 メロン
17	コーンスープ					牛乳
火	ポークビーンズ					スキムチョコレートバー
	グリーンアスパラといかのサラダ					
4	麦ごはん	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、かに水煮缶、ゆであずき缶、鶏むね肉、脱脂粉乳、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、酒	牛乳100 キウイフルーツ
18	かにスープ					牛乳
水	酢豚					小倉蒸しパン
5	麦ごはん	米、じゃがいも、三温糖、はるさめ、押麦、黒砂糖、上新粉、ごま油	牛乳、生揚げ、調製豆乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉、脱脂粉乳	にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ、かんてん(粉)、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶
19	じゃがいものみそ汁					牛乳
木	チャプチェ					きな粉よせ
6	あじさいごはん	米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、えび、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	人参、白菜、大根、たまねぎ、空豆、しいたけ、ピーマン、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100 オレンジ
20	肉団子のつみれ汁					牛乳
金	そら豆のホクホクサラダ					焼きビーフン
7	シーフードスパゲティ	スパゲティ、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、卵、ベーコン、ハム、いか、あさり、えび、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、サニーレタス、ピーマン、パセリ	本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 ウエハース
21	スプリングサラダ					牛乳
土						甘辛団子
9	麦ごはん	米、食パン、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、パン粉、片栗粉、油	調製豆乳、かじき、鶏ささ身、豚ひき肉、卵、かつお節	トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、塩蔵わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレーウ、ワイン(白)、食塩	牛乳100 バナナ
23	清汁(鶏ささみ)					豆乳
月	あじさい揚げ					カレーサンド
トマト						
10	麦ごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、調製豆乳、さけ、豚肉(ばら)、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、かぼちゃ、にんじん、セロリ、パセリ、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 メロン
24	野菜スープ(豚肉入り)					牛乳
火	鮭マヨ					かぼちゃ羹
ミントマト						
11	麦ごはん	米、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、鶏ささ身、きな粉、かつお節、すりごま	トマト、そらまめ、きゅうり、コーン缶、しょうが、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 キウイフルーツ
25	清汁(豆腐・わかめ)					牛乳
水	豚肉の生姜焼き					黒糖ゼリー
鶏ささ身とそら豆のサラダ						
12	キャロットごはん	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにゃく、麦、干しめん、三温糖、油	牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、卵、いわし(煮干し)、しらす干し	にんじん、だいこん、ごぼう、干しぶどう、いんげん、万能ねぎ、塩蔵わかめ、干しいたけ、しそ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しいたけだし汁	牛乳100 オレンジ
26	みそ汁(そうめん)					牛乳
木	筑前煮(じゃがいも)					レーズンスコーン
13	バターロール	ロールパン、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、ごま油、油	牛乳、フランクフルト、かじき、卵、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、すりごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、パセリ、ひじき	鳥がらだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、カレールウ、ケチャップ、食塩、本みりん、こしょう	牛乳100 バナナ
27	卵スープ(たまねぎ)					牛乳
金	白身魚の焼カレー風					フレンチドッグ
こまつなとひじきの和え物						
14	ジャージャー麺	さつまいも、干し中華めん、三温糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し、バター、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ピーマン、しょうが、カットわかめ、干しいたけ	酢、酒、しょうゆ、ガーリックパウダー、食塩	牛乳100 メロン
28	お茶・麦茶					牛乳
土	きゅうりとチーズの酢の物					スイートポテト

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の3時おやつは誕生会ケーキ(手作り)に変更します。※今月の3時おやつはすべて手作りで。