

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 金	カレーライス・シーフード わかめスープ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、白玉麩	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、えび、卵、いか、脱脂粉乳、牛乳、バター、あさり 水煮缶	たまねぎ、りんご、にんじん、塩蔵わかめ、レモン果汁	鳥がらだし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	牛乳100 きなこせんべい 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ
2 16 30 土	スパゲティ・ナポリタン 豆腐のくずあんスープ	スパゲティ、米、油、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、ベーコン、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ	ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 みそ焼きおにぎり
4 18 月	麦ごはん マセドアンサラダ 夏野菜のスープ 魚の香味焼き ゆでいんげん	米、さつまいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、油、三温糖、ごま油	調製豆乳、かじき、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、コーン缶、オクラ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 豆乳 鬼まんじゅう
5 19 火	麦ごはん 白身魚と野菜のスープ かに玉 レタス	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、油	牛乳、卵、白身魚すり身、かにかまぼこ、木綿豆腐、バター	とうがん、レタス、にんじん、トマト、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、パセリ、しょうが	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 マーブルケーキ
6 20 水	かぼちゃごはん 豆腐みそ汁(なめこ) 肉団子の甘酢煮	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、しらす干し	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、糸みつば、しょうが	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 バナナ 牛乳 ゆでとうもろこし
7 21 木	麦ごはん 卵スープ(わかめ) 八宝菜	ゆでうどん、米、押麦、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚肉(こま)、卵、豚肉(もも)、いか	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、塩蔵わかめ、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし の素、こしょう	牛乳100 メロン 牛乳 焼きうどん
8 22 金	バターロール 豆乳スープ なすのミートソース煮 スパゲティのツナサラダ	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、パン粉、三温糖	豆乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン	すいか、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース缶	コンソメ、食塩、酢、ウスターソース、しょうゆ、こしょう	牛乳100 オレンジ すいか カステラ
9 23 土	リャンバンメン ヨーグルト	干し中華めん、白玉粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、焼き豚、卵、きな粉、すりごま	トマト、きゅうり、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	牛乳100 もも缶 牛乳 利久白玉団子
11 25 月	わかめ御飯 おくらスープ(しらす) 鶏ささ身のアーモンドフライ かにサラダ	米、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、卵、かに水煮缶、アーモンド(乾)、しらす干し、きな粉、ごま	きゅうり、生わかめ、オクラ、黄ピーマン、かんてん(粉)、レモン果汁	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 黒糖ゼリー
12 26 火	麦ごはん コーンと冬瓜のミルクスープ 牛肉と大豆のメキシコ風 サラダ菜	米、ホットケーキ粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、オリーブ油、粉糖	牛乳、だいたい水煮缶詰、絹ごし豆腐、牛肉(肩ロース)、ベーコン	にんじん、とうがん、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、サラダ菜、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、食塩、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 豆腐ドーナツ
13 27 水	麦ごはん 清汁(白玉ふ・わかめ) 魚のマリネ ひじきのサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、小麦粉、白玉麩、三温糖	牛乳、メルルーサ、いわし(煮干し)、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、レモン、ひじき、塩蔵わかめ、万能ねぎ、レモン果汁、パセリ、かんてん(粉)	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 マンナビスケット 牛乳 さつまいものようかん
14 28 木	エビピラフ ズッキーニのスープ はるさめサラダ(ハム)	米、白玉粉、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、油	牛乳、しばえび、ハム、ベーコン、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶、きゅうり	ワイン(白)、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 ウエハース 牛乳 フルーツ白玉

※都合により献立を変更する場合があります。

※21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8・22日を除き、すべて手作りです。