

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	けんちんうどん バナナ	干しうどん、さといも	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁	牛乳100 みかん お茶・麦茶 さつまチップ ヨーグルト
17 月	麦ごはん さつまいものみそ汁 牛肉とピーマンの炒め煮	米、さつまいも、小麦粉、上新粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、卵(白)、生揚げ、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱	にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 もちもちケーキ
4 18 火	麦ごはん もずくスープ あじと蓮根のハンバーグ風 サラダ菜	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉	牛乳、あじ、卵、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、脱脂粉乳、バター、かつお節、米みそ(淡色辛	にんじん、れんこん、りんご、もずく、たまねぎ、えのきたけ、サラダ菜、万能ねぎ、レモン果汁、しょう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ
5 19 水	麦ごはん みそ汁(大根) 稲穂揚げ 小松菜ときのこのごま和え	米、小麦粉、片栗粉、黒砂糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、しいたけ、にら、塩蔵わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 蒸パン・黒糖(卵なし)
6 20 木	麦ごはん 大豆のカレースープ 鮭のごま揚げ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、小麦粉、油	調製豆乳、さけ、だいた煮煮缶詰、卵、ベーコン、クリームチーズ、牛乳、無塩バター、ごま、黒ご	たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、しょうゆ	牛乳100 きなこせんべい 豆乳 チーズケーキ
7 21 金	麦ごはん きのこ豆乳のコンスープ ひじき入り卵焼き ボイルブロッコリー	さつまいも、米、押麦、油、三温糖	牛乳、調製豆乳、卵、油揚げ、脱脂粉乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、パセリ、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 ふかし芋
8 22 土	焼きビーフン のむヨーグルト	ロールパン、ビーフン、油、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(こま)、いか、あさり、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、もも缶、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 バナナ 牛乳 フルーツサンド
10 月	麦ごはん さつまいものみそ汁 牛肉とピーマンの炒め煮	米、さつまいも、小麦粉、上新粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、卵(白)、生揚げ、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱	にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 もちもちケーキ
11 25 火	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 ポトフ(かぶ) マカロニサラダ	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、マカロニ、押麦	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー、きゅうり、しめじ、しいたけ、トマト、えのきたけ、コーン	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 ピザトースト
12 26 水	麦ごはん 納豆汁 まぐろときのこの南蛮漬	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、まいたけ、エリンギ、りんご、万能ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 みかん 牛乳 フルーツみつ豆
13 27 木	麦ごはん わかめスープ 魚のもみじ焼き 中華風精進炒め	ゆでうどん、米、板こんにゃく、マヨネーズ、押麦、ごま油、油、三温糖	牛乳、メルルーサ、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	にんじん、れんこん、キャベツ、コーン缶、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、塩蔵わかめ、ピーマン、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、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 おやつ・焼きうどん
14 28 金	バターロール ホワイトシチュー ローストチキン ゆでブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	鶏もも肉(皮付き)、えび、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、バター	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、マッシュルーム缶、パセ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう、シナモン	牛乳100 パインアップル(缶) お茶・麦茶 杏仁豆腐

※都合により献立を変更する場合があります。※20日の3時おやつは誕生会カップケーキ(手作り)に変更します。
※今月の3時おやつは1・15・29日を除き、すべて手作りです。