

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 ・もずくスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、油揚げ、バター、かつお節	人参、もずく、えのきたけ、切干大根、干しぶどう、たまねぎ、万能ねぎ、グリーンピース、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 レーズンスティック
16	チキン南蛮 月 切干し大根の旨煮	米、ロールパン、さつまいも、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、サラダ菜、焼きのり、干しいたけ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、ケチャップ、かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	牛乳100 いちご 牛乳 節分・恵方巻き
3	バターロール ・さつま芋ミルクスープ	米、さといも、スパゲティ、マヨネーズ、押麦、油、オリーブ油、三温糖、ごま油	かれい、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、焼きのり	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 ツナスパゲティ
17	ハンバーグ 火 サラダ菜	米、三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油	調製豆乳、牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、葉ねぎ、昆布、寒天	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 チョコレートゼリー
4	麦ごはん ・里芋のみそ汁	米、さといも、スパゲティ、マヨネーズ、押麦、油、オリーブ油、三温糖、ごま油	かれい、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、焼きのり	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 ツナスパゲティ
18	白身魚のごまマヨ焼き 水 豆腐のさっぱりサラダ	米、三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油	調製豆乳、牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、葉ねぎ、昆布、寒天	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 チョコレートゼリー
5	麦ごはん ・クリームコンのかき玉スープ	米、三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油	調製豆乳、牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、クリームコーン缶、ピーマン、葉ねぎ、昆布、寒天	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 キウイフルーツ 豆乳 チョコレートゼリー
19	厚揚げと豚肉の回鍋肉 木	じゃがいも、米、小麦粉、マカロニ、パン粉、麦、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、オリーブ油	調製豆乳、牛乳、ハム、豚ひき肉、チーズ、卵、しらす干し、米みそ、麦みそ、牛ひき肉、いわし干し、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、かいわれだいいこん、ピーマン	煮干だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 ピザ
6	しらすごはん ・シャッキリみそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、マカロニ、パン粉、麦、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、オリーブ油	調製豆乳、牛乳、ハム、豚ひき肉、チーズ、卵、しらす干し、米みそ、麦みそ、牛ひき肉、いわし干し、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、かいわれだいいこん、ピーマン	煮干だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 ピザ
20	コロッケ 金 マカロニサラダ	干しうどん、米、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウェハース ゆかりおにぎり 牛乳
7	肉うどん ・小松菜のごま和え	干しうどん、米、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウェハース ゆかりおにぎり 牛乳
21	土	麦ごはん ・わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油	にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、たけのこ、塩蔵わかめ、ねぎ、ひじき、寒天	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 パインアップル 牛乳 さつま芋のようかん
9	麦ごはん ・わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油	にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、たけのこ、塩蔵わかめ、ねぎ、ひじき、寒天	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 パインアップル 豆乳 わかめじゃこおにぎり
23	中華風卵焼きあんかけ 月 中華和え	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム、チーズ、しらす干し、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり	煮干だし汁、食塩	牛乳100 パナナ 豆乳 わかめじゃこおにぎり
10	バターロール ・白菜とベーコンスープ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム、チーズ、しらす干し、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり	煮干だし汁、食塩	牛乳100 パナナ 豆乳 わかめじゃこおにぎり
24	ローストチキン 火 ポテトサラダ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、粉糖	調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳、卵、米みそ、麦みそ、すりごま、いわし煮干し、米みそ	はくさい、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ねぎ、みつば、しょうが	煮干だし汁、食塩	牛乳100 もも缶 豆乳 ドーナツ
25	肉団子のつみれ汁 水 さつま芋の白和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、粉糖	調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳、卵、米みそ、麦みそ、すりごま、いわし煮干し、米みそ	はくさい、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ねぎ、みつば、しょうが	煮干だし汁、食塩	牛乳100 もも缶 豆乳 ドーナツ
12	チキンカレーライス ・かにサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、油	鶏むね肉、鶏もも肉(付き)かに水煮缶、脱脂粉乳、かまぼこ、米みそ、麦みそ、いわし煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、白菜、きゅうり、黄ピーマン、グリーンピース、干しいたけ、レモン	煮干だし汁、カレールウ、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 みそすいとん
26	木	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油	牛乳、さけ、調製豆乳、木綿豆腐、バター、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	白菜、玉葱、南瓜、ほうれん草、えのき茸、チンゲンサイ、かぶ、人参、かぶ葉、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、オイスターソース、食塩	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 かぼちゃケーキ
13	麦ごはん ・かぶの清汁	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油	牛乳、さけ、調製豆乳、木綿豆腐、バター、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	白菜、玉葱、南瓜、ほうれん草、えのき茸、チンゲンサイ、かぶ、人参、かぶ葉、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、オイスターソース、食塩	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 かぼちゃケーキ
27	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 金 白菜の煮浸し	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ばら)、牛乳、ゆであずき缶、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 もも缶 ヨーグルトドリンク 小倉蒸しパン
14	スパゲティ・ナポリタン ・野菜スープ(キャベツ)	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ばら)、牛乳、ゆであずき缶、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 もも缶 ヨーグルトドリンク 小倉蒸しパン
28	土					

※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、17日の3時おやつはトマトリゾットに変更します。