

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	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、葉ねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが、かんてん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、酒、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳
15	鶏肉の照り焼き 水 小松菜のごま和え					にんじんゼリー バナナ
2	麦ごはん	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、マーガリン	調製豆乳、豚肉(肩)、卵、バター、ハム、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、りんご、ほうれん草、黄ピーマン、レモン果汁、トマトピューレ、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩、ウスターソース、ガーリックパウダー	牛乳100 バナナ 豆乳
16	カレーシチュー					ほうれんそうケーキ
30	大根サラダ(レモン風味) 木					
3	麦ごはん ・麩とえのきの清汁	米、くず粉、黒砂糖、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、白玉麩、ごま油	牛乳、かれい、卵、脱脂粉乳、きな粉、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、ミニトマト、えのきたけ、にんじん、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 牛乳
17	かれいの新緑揚げ ミノマト 金 春キャベツの和え物					黒糖入りくず餅
4	親子うどん ・じゃが芋の千切り炒め	食パン、干しうどん、じゃがいも、三温糖、マーガリン、油	ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、卵、かまぼこ、ちくわ	りんご、たまねぎ、りんご天然果汁、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、かんてん(粉)	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン	牛乳100 ウェハース ヨーグルトドリンク
18						りんごのトースト
6	麦ごはん ・中華風コーンスープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油	調製豆乳、さけ、卵、牛乳、ツナ水煮缶	はくさい、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、もやし、いんげん、万能ねぎ、塩蔵わかめ	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉	牛乳100 バナナ 豆乳
20	蒸し魚のあんかけ 月 白菜サラダ					ツナパン
7	バターロール ・ミネストローネスープ	じゃがいも、ロールパン、米、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、さけ水煮缶詰、ベーコン、チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、いんげん、マッシュルーム缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 いちご 牛乳
21	牛肉とフライドポテトのソテー 火					鮭とチーズのおにぎり
8	しらすごはん ・若竹汁	米、焼きそばめん、さといも、板こんにゃく、麦、ごま油、なたね油、砂糖	調製豆乳、鶏むね肉、卵、豚肉(肩)、しらす干し、かつお節、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼう、塩蔵わかめ、葉ねぎ、グリーンピース、ピーマン、もやし、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、酒、本みりん、食塩、みりん、マヨネーズ、	牛乳100 キウイフルーツ 豆乳
22	筑前煮 水 豆腐サラダ					焼きそば
9	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉、油	調製豆乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、スナップエンドウ、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、本みりん、ウスターソース、食塩、ナツメグ、	牛乳100 オレンジ 麦茶
23	ハンバーグ 木 スナップえんどう					カステラ
10	麦ごはん ・なめこのみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、油	牛乳、白身魚すり身、調製豆乳、木綿豆腐、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、なめこ、だいこん、こまつな、にんじん、いんげん、サラダ菜、ひじき、干しいたけ、かんてん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 りんご 牛乳
24	フィッシュボール サラダ菜 金 ひじきの煮付け					かぼちゃ羹
11	スパゲティ・ミートソース ・白菜スープ	スパゲティ、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、オリーブ油、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、おから、粉チーズ、アーモンド(乾)粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳100 もも缶 牛乳
25						おから蒸しパン
13	麦ごはん ・ワンタンスープ	米、小麦粉、やまといも、押麦、はるさめ、三温糖、油、ワンタンの皮、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、脱脂粉乳、ごま、かつお節	にんじん、きゅうり、葉ねぎ、キャベツ、みかん缶、椎茸、ピーマン、塩蔵わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが、青のり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、中華スープ	牛乳100 棒チーズ 牛乳
27	麻婆豆腐 月 春雨のさっぱり和え					お好み焼き
14	バターロール ・野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、なたね油	卵、牛乳、かにかまぼこ、ウインナー、ハム、ツナ油漬缶、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリ、いんげん、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳100 キウイフルーツ 麦茶
28	シーフードオムレツ 火 ゆでブロッコリー					チーズリゾット

※都合により献立を変更する場合があります。

※23日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。※今月の3時おやつはすべて手作りです。