

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10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 | 3時おやつ |
| 1 15 29 土 | スパゲティ・ナポリタン ヨーグルト | スパゲティ、米、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、あさり、粉チーズ、ごま | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、グリーンピース、トマトピューレ | ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう | 牛乳100 棒チーズ 牛乳 ゆかりごまおにぎり |
| 3 17 31 月 | 麦ごはん ミトマト 白玉麩とえのきの清汁 魚の香味焼き 小松菜とひじきの和え物 | 米、ホットケーキ粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、ごま油、油、三温糖、白玉麩、粉糖 | 牛乳、さば、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、すりごま | 小松菜、ミトマト、たまねぎ、えのき茸、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、葉ねぎ、しょうが、ひじき、にんにく | 煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩 | 牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 4 18 火 | 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 | 牛乳、豆乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン | とうもろこし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、人参、トマト、コーン缶、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ | コンソメ、酢、食塩、ウスターソース、しょうゆ、こしょう | 牛乳100 メロン 牛乳 ゆでとうもろこし クラッカー |
| 5 19 水 | わかめ御飯 ・チキンチーズフライ 夏野菜のスープ きゅうりと大根のカレーマリネ | さつまいも、米、パン粉、砂糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油、三温糖 | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、粉チーズ、ベーコン | だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、レモン果汁、赤ピーマン、かんてん(粉) | 鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、カレー粉、こしょう | 牛乳100 棒チーズ 牛乳 さつまいものようかん |
| 6 20 木 | 麦ごはん ・わかめと卵のスープ 八宝菜 | 米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油 | 調製豆乳、卵、豚肉(こま)、いか、バター、牛乳 | 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 | 鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう | 牛乳100 オレンジ 豆乳 マーブルケーキ |
| 7 21 金 | かぼちゃごはん ・豆腐となめこのみそ汁 肉団子の甘酢煮 | ゆでうどん、米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、三温糖、パン粉、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、しらす干し | たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、こまつな、いんげん、しょうが、あおのり | 煮干だし汁、ウスターソース、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素 | 牛乳100 バナナ 麦茶 焼きうどん |
| 8 22 土 | リャンバンメン ・豆腐のくずあんスープ | 干し中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油、油 | アイスクリーム、絹ごし豆腐、焼き豚、卵、すりごま | トマト、きゅうり、ほうれんそう、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、コンソメ、こしょう | 牛乳100 もも缶 麦茶 アイスクリーム ウエハース |
| 10 24 月 | バターロール ・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 | ロールパン、米、オリーブ油 | 牛乳、牛肉(肩ロース)、だいた水煮缶詰、ベーコン、さけ水煮缶詰、チーズ | とうがん、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、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 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり |
| 11 25 火 | 麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 魚のマリネ もやしのごま和え | 米、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、小麦粉、三温糖 | メルルーサ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま | すいか、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レモン、きゅうり、葉ねぎ、パセリ | 煮干だし汁、昆布だし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳100 梨 麦茶 すいか せんべい |
| 12 26 水 | エビピラフ ・ズッキーニのスープ はるさめサラダ | 米、小麦粉、三温糖、はるさめ、ごま油、油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、しばえび、ベーコン、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム、バター | たまねぎ、にんじん、りんご、ズッキーニ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、レモン果汁 | ワイン(白)、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉 | 牛乳100 ウエハース 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ |
| 13 27 木 | 麦ごはん ・白身魚と野菜のスープ かに玉 レタス | 米、白玉粉、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 | とうがん、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、トマト、レタス、葉ねぎ、グリーンピース、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 ビスケット 牛乳 フルーツ白玉 |
| 14 28 金 | カレーライス・シーフード ・わかめスープ | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 調製豆乳、えび、いか、牛乳、あさり水煮缶 | たまねぎ、オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、キャベツ、にんじん、カットわかめ、かんてん(粉) | 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 オレンジゼリー |

※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。

※28日の主食は、調理保育のためチキンカレーライスに変更します。