

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 火	麦ごはん コーンスープ 魚のチーズピカタ ラタトゥユ	米、小麦粉、押麦、油、オリーブ油	脱脂粉乳、牛乳、かじき、卵、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、クリームコーン缶、なす、ズッキーニ、ピーマン、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 パナナ 麦茶 フルーツヨーグルト
2 16 30 水	麦ごはん わかめスープ ぎせい豆腐 ツナと蓮根の甘辛炒め	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油、白玉麩	調製豆乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、バター	れんこん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、塩蔵わかめ、グリーンピース、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 ふわふわかぼちゃケーキ
3 17 木	麦ごはん 豆腐のみそ汁 魚南蛮 ひじきの煮付	米、押麦、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油	さけ、木綿豆腐、クリームチーズ、卵、生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、ひじき、塩蔵わかめ、干しいたけ、パセリ、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳100 梨 麦茶 チョコレートゼリー バナナ
4 18 金	バターロール チリコンカーン フレンチサラダ	ロールパン、米、油、砂糖、三温糖	牛乳、牛ひき肉、だいたい水煮缶詰、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ、にんにく	ケチャップ、ハヤシルウ、酢、みりん、トマトソース、食塩、パプリカ粉、こしょう	牛乳100 デラウェア 牛乳 みそ焼きおにぎり
5 19 土	焼肉パスタ チンゲン菜のスープ	スパゲティ、小麦粉、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、すりごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 黒糖蒸しパン
7 月	バターロール ミネストローネスープ 豚肉のカレーマリネ	ロールパン、スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、油、植物油(揚げ吸油分)、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、トマト、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 ナポリタンスパゲティ
8 火	麦ごはん 豆腐の中華スープ 麻婆なす もやしのごま和え	米、押麦、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、シャーベット、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	なす、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華スープ、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 みかんシャーベット ウエハース
9 水	きのこごはん かぼちゃのみそ汁 飛竜頭 ミニトマト	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、やまといも	調製豆乳、木綿豆腐、えび、卵、牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ、脱脂粉乳、バター、いわし干、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、しめじ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース、ひじき、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳100 パナナ 豆乳 チーズ蒸しパン
10 24 木	麦ごはん えのきとわかめの清汁 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃとさつまいものサラダ	米、さつまいも、白玉粉、小麦粉、マヨネーズ、押麦、油、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、えのき茸、きゅうり、にんじん、サラダ菜、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100 オレンジ 麦茶 ボンデケーキ
11 25 金	麦ごはん コーンと冬瓜のミルクスープ 白身魚の洋風焼 おくらのソテー	米、白玉粉、押麦、三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮付き)、ハム、きな粉、粉チーズ、バター	とうがん、クリームコーン缶、エリンギ、オクラ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 牛乳 きな粉団子
12 26 土	ジャージャー麺 オレンジサラダ	干し中華めん、米、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ごま	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ピーマン、しょうが、干しいたけ	酢、酒、しょうゆ、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 わかめおにぎり
14 28 月	麦ごはん 鶏肉のつみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	調製豆乳、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、とうがん、にら、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 もも缶 豆乳 ツナパン

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつはフルーチェに、17日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。