

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
2	麦ごはん ・もずくスープ	米、ホットケーキ粉、 押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、 三温糖、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、 あじ、卵、木綿豆腐、 かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もずく、れんこん、えのきたけ、たまねぎ、サラダ菜、万能ねぎ、しょうが	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 きなこせんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
16 月	あじと蓮根のハンバーグ風 サラダ菜					
4	チキンカレーライス ・フレンチサラダ	さつまいも、じゃがいも、米、三温糖、 植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油、 押麦	鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、バター、 脱脂粉乳、黒ごま	たまねぎ、バナナ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、パセリ	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 棒チーズ 麦茶 大学芋
18 水	バナナ					
5	麦ごはん ・わかめスープ	米、小麦粉、マヨネーズ、 三温糖、板こんにゃく、 押麦、ごま油、油	さば、ヨーグルト(無糖)、 卵、脱脂粉乳、油揚げ、 バター、米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま	にんじん、りんご、れんこん、 ほうれんそう、たまねぎ、 しめじ、塩蔵わかめ、 コーン缶、レモン果汁、 しょうが	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳100 キウイフルーツ 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ
19 木	魚のもみじ焼き 中華風精進炒め					
6	麦ごはん ・清汁(白菜・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、 押麦、マヨネーズ、パン粉、 油、小麦粉、三温糖	調製豆乳、豚ひき肉、 牛乳、木綿豆腐、卵、 ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、 米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、 もも缶、みかん缶、 白菜、パイン缶、 バナナ、玉葱、ひじき、 葉ねぎ、レモン、 寒天、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、 酢、しょうゆ、酒、 みりん、食塩、 シナモン	牛乳100 りんご 豆乳 杏仁豆腐
20 金	味噌カツ風メンチカツ ひじきのサラダ					
7	けんちんうどん ・もやしのごま和え	干しうどん、米、 さいとも、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、いわし(煮干し)、 油揚げ、ごま、すりごま	もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、 きゅうり、万能ねぎ、 干しいたけ	煮干だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ゆかりごまおにぎり
21 土						
9	麦ごはん ・納豆汁	米、じゃがいも、食パン、 押麦、片栗粉、三温糖、 植物油(揚げ吸油分)	さけ、挽きわり納豆、 ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、 麦みそ、油揚げ、 ベーコン、いわし(煮干し)、 かつお節	たまねぎ、にんじん、 まいたけ、エリンギ、 トマト、万能ねぎ、 コーン缶、ピーマン	煮干だし汁、かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 ケチャップ、酒、 食塩、こしょう	牛乳100 きなこせんべい 麦茶 ピザトースト
30 月	鮭ときのこの南蛮漬					
10	きのこベーコンの洋風混ぜご飯 ・ポトフ(かぶ)	米、じゃがいも、ぎょうぎの皮、 マカロニ、マヨネーズ、 砂糖、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、ベーコン、 バター	にんじん、りんご、 たまねぎ、キャベツ、 かぶ、きゅうり、 しめじ、しいたけ、 セロリ、えのきたけ、 万能ねぎ、 レモン果汁	鳥がらだし汁、酒、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 簡単アップルパイ
24 火	マカロニサラダ					
11	麦ごはん ・かき玉汁	米、マカロニ・スパゲティ、 押麦、片栗粉、 ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、 卵、鶏むね肉、 鶏もも肉(皮付き)、 バター	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、もやし、 たけのこ(ゆで)、 ほうれんそう、えのきたけ、 しめじ、 にんにく、 焼きのり	鳥がらだし汁、 しょうゆ、 本みりん、 食塩	牛乳100 みかん 牛乳 和風スパゲティ
25 水	豚肉とピーマンの炒め煮					
12	麦ごはん ・清汁(白玉麩・えのき)	米、小麦粉、片栗粉、 植物油(揚げ吸油分)、 押麦、砂糖、 白玉麩、三温糖、 油	牛乳、木綿豆腐、 卵、脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 いわし(煮干し)、 すりごま、 かつお節	にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 もやし、 たまねぎ、 しめじ、 にら、 しいたけ、 干しぶどう、 葉ねぎ	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 蒸しパン・レーズン
26 木	稲穂揚げ 小松菜ときのごま和え					
13	バターロール ・ポークピーンズ	ロールパン、 米、油、 黒砂糖	調製豆乳、牛乳、 ベーコン、 だいず水煮缶詰、 豚肉(こま)、 ピザ用チーズ、 バター	たまねぎ、 クリームコーン缶、 えのきたけ、 にんじん、 トマト、 ピューレ、 パセリ、 にんにく	鳥がらだし汁、 ケチャップ、 ワイン(白)、 コンソメ、 食塩、 パセリ粉、 こしょう	牛乳100 パイン(缶) 豆乳 チーズブリット
27 金	コーンスープ					
14	焼きビーフン ・にらとえのきのスープ	食パン、 ビーフン、油、 ごま油、 三温糖	牛乳、豚肉(こま)、 木綿豆腐、 いか、 あさり、 ホイップクリーム	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 バナナ、 もやし、 えのきたけ、 にら、 もも缶、 ピーマン、 しょうが、 カットわかめ	しょうゆ、 酒、 中華だし、 の素、 コンソメ、 食塩、 ガーリックパウダー	牛乳100 もも缶 牛乳 フルーツサンド
28 土						
17	バターロール きのこ豆乳のコーンスープ ひじき入り卵焼き ポイルブロッコリー	ロールパン、 米、三温糖、 油	牛乳、 調製豆乳、 卵、 油揚げ、 さけ水煮缶詰、 チーズ、 脱脂粉乳	クリームコーン缶、 ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 しめじ、 エリンギ、 えのきたけ、 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 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり

※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に変更します。