

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	米、ビーフン、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油、ごま油	調製豆乳、鶏ひき肉、豚肉(こま)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	れんこん、にんじん、なす、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、サラダ菜、万能ねぎ、切干大根、椎茸、ひじき、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100 オレンジ
15	蓮根の挟み揚げ					焼きビーフン
29	なすと油揚げのみそ汁					豆乳
水	サラダ菜					
2	麦ごはん	米、小麦粉、三温糖、干しとうめん、押麦、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵、バター、いわし(煮干し)、粉チーズ、黒ごま、すりごま	こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、ひじき、塩蔵わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 小魚せんべい
16	清まし汁(そうめん)					お茶・麦茶
30	豚肉の生姜焼き					黒ごまとチーズ入りクッキー
木	こまつなとひじきのマヨネーズ和え					
3	麦ごはん	米、食パン、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油	調製豆乳、豚肉(ヒレ)、卵、かに水煮缶、ピザ用チーズ、鶏むね肉、ベーコン、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 バナナ
・	かにスープ					豆乳
17	酢豚					ピザトースト
金						
4	スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ、米、油、三温糖	牛乳、ウインナー、さけ水煮缶詰、ごま、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、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、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 ウエハース
・	オレンジサラダ					牛乳
18						鮭とごまのおにぎり
土						
6	バターロール	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、いか、だいず水煮缶詰、豚肉(こま)、しらす干し、脱脂粉乳、ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、トマトピューレ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 メロン
・	コーンスープ					牛乳
20	ポークビーンズ					じゃこわかめおにぎり
月	グリーンアスパラといかのサラダ					
7	麦ごはん	米、スパゲティ、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、砂糖、油、片栗粉	かじき、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏ひき肉、しらす干し、チーズ	とうがん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しめじ、みかん缶、グリーンピース、コーン、カットわかめ、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ワイン(白)、食塩	牛乳100 ビスケット
・	冬瓜とそぼろの清汁					お茶・麦茶
21	あじさい揚げ					和風スパゲティ
火	きゅうりとチーズの酢の物					
8	麦ごはん	米、小麦粉、砂糖、押麦、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、バター、脱脂粉乳、ココナッツパウダー、くるみ、ごま	にんじん、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、塩蔵わかめ、ねぎ、干しぶどう、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 オレンジ
・	春雨スープ(えのきたけ)					牛乳
22	中華風卵焼きあんかけ					スキムチョコレートバー
水	もやしと人参のナムル					
9	ピースごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、調製豆乳、さけ、豚肉(ばら)、脱脂粉乳	ミニトマト、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、セロリー、パセリ、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
・	野菜スープ(豚肉入り)					牛乳
23	鮭マヨ					かぼちゃ羹
木	ミニトマト					
10	そら豆のホクホクサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、麦、片栗粉	調製豆乳、鶏ひき肉、卵、無塩バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、だいこん、そら豆、椎茸、コーン缶、干しぶどう、葉ねぎ、ひじき、しそ、しょうが、レモン	煮干だし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳100 バナナ
・	肉団子のつみれ汁					お茶・麦茶
24	キャロットごはん					レーズンスコーン
金						
11	ジャージャー麺	干し中華めん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、赤みそ、チーズ、バター、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、酒、ガーリックパウダー	牛乳100 バナナ
・	豆腐サラダ(ごまマヨ)					ヨーグルトドリンク
25						チーズ蒸しパン
土						
13	麦ごはん	米、黒砂糖、押麦、パン粉、油、白玉麩、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)、きな粉	たまねぎ、ミニトマト、もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、かんてん(粉)	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
・	清汁(白玉麩・えのき)					牛乳
27	豆腐のハンバーグ					黒糖ゼリー
月	みそドレッシングサラダ					
14	バターロール	ロールパン、白玉粉、三温糖、小麦粉、油	牛乳、かれい、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、トマト、みかん缶、パイン缶、ピーマン、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレールウ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 メロン
・	トマトスープ					牛乳
28	白身魚の焼カレー風					フルーツ白玉
火						

※都合により献立を変更する場合があります。

※13日の3時おやつはあじさいゼリーに、21日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。