

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 月	エビピラフ コーンと冬瓜のミルクスープ マカロニサラダ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、卵、しばえび、ウインナー、ツナ水煮缶、バター	とうがん、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 ツナパン
2 16 30 火	麦ごはん クリームコーンのかき玉スープ 魚のマリネ 小松菜とひじきの和え物	米、油、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	シャープベツト、メルルーサ、卵、すりごま、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、レモン、コーン缶、だし昆布、パセリ、ひじき	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 オレンジシャープベツト ウエハース
3 17 水	麦ごはん ・白身魚と野菜のスープ 豆腐とチーズの卵焼き レタス	米、白玉粉、三温糖、押麦、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、卵、チーズ	にんじん、とうがん、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、トマト、レタス、パセリ、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 パイン(缶) 牛乳 フルーツ白玉
4 18 木	かぼちゃごはん ・豆腐みそ汁(なめこ) 肉団子の甘酢煮	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、パン粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、なめこ、こまつな、いんげん、しょうが、レモン果汁	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素	牛乳100 梨 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ
5 19 金	バターライス ・ズッキーニのスープ 牛肉と大豆のメキシコ風 サラダ菜	米、油、砂糖、オリブ油	牛乳、牛肉(肩ロース)、だいち水煮缶詰、豚ひき肉、油揚げ、バター	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、サラダ菜、グリーンピース、にんにく、ひじき	ワイン(赤)、ケチャップ、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	牛乳100 パナナ 牛乳 ひじきおにぎり
6 20 土	リャンパンメン ・豆腐のくずあんスープ	干し中華めん、白玉粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、焼き豚、卵、きな粉、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、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 利久白玉団子
8 22 月	麦ごはん ・えのきとわかめの清まし汁 ちくわのチーズ揚げ ひじきのサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、押麦	ちくわ、チーズ、卵、ハム、かつお節	すいか、えのきたけ、にんじん、ひじき、塩蔵わかめ、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 すいか せんべい
9 23 火	ロールパン ・豆乳スープ なすのミートソース煮 かにサラダ	じゃがいも、ゆでうどん、ロールパン、マヨネーズ、ごま油、油、パン粉、三温糖	牛乳、豆乳、牛ひき肉、かに水煮缶、ツナ水煮缶、ベーコン、干しえび	玉葱、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、黄ピーマン、レモン、青のり	ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳100 メロン 牛乳 焼きうどん
10 24 水	わかめ御飯 ・夏野菜のスープ チキンカツ 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、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、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、かんとん(粉)	鳥がらだし汁、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 さつまいものようかん
25 31 木	麦ごはん ・モロヘイヤのスープ 八宝菜	米、ホットケーキ粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉、油、ごま油、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(こま)、いか	にんじん、たまねぎ、キャベツ、モロヘイヤ、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳100 パナナ 豆腐ドーナツ 牛乳
12 26 金	麦ごはん ・ニラ玉みそ汁 魚の香味焼き もやしのごま和え	ロールパン、米、三温糖、押麦、ごま油、油	調製豆乳、さば、卵、生クリーム、ちくわ、麦みそ、白みそ、すりごま	もやし、たまねぎ、パナナ、にんじん、にら、パイン缶、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 梨 豆乳 フルーツサンド
13 27 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、あさり水煮缶、ごま、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 ゆかりごまおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。

※2日の3時おやつはとうもろこし・クラッカー・牛乳に、5日のバターライスはロールパンに変更します。

※23日の3時おやつは誕生日ケーキ・麦茶に変更します。