

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 水	麦ごはん ・ わかめスープ(えのきたけ) 酢豚 中華和え	米、上新粉、油、押麦、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	調製豆乳、豚肉(ヒレ)、ゆであずき缶、いか	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、塩蔵わかめ、ピーマン、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、酒	牛乳100 パナナ 豆乳 あずきクッキー
2 ・ 16 木	チキンカレーライス ・ かにサラダ バナナ	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油	鶏むね肉、かに水煮缶、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)、レモン果汁	カレールー、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 さつま芋のようかん
3 ・ 17 金	麦ごはん ・ 呉汁 まぐろときのこの南蛮漬 サラダ菜	米、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、かじき、鶏もも肉、麦みそ、だいたい、水煮、煮干し、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	にんじん、だいこん、はくさい、まいたけ、エリンギ、万能ねぎ、サラダ菜、葉ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 いちご(10時) 牛乳 みそすいとん
4 ・ 18 土	スパゲティ・ナポリタン ・ 野菜スープ(キャベツ)	スパゲティ、米、油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、粉チーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、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、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100 パイン缶(10時) 牛乳 わかめごまおにぎり
6 ・ 20 月	バターロール ・ ミネストローネスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳、さけ水煮缶詰、無塩バター、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム缶、トマト、グリーンピース	鳥がらだし汁、食塩、こしょう	牛乳100 パナナ 豆乳 鮭とチーズのおにぎり
7 ・ 21 火	シーチキンごはん ・ 肉団子のつみれ汁 さつま芋の白和え	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、りんご、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、ねぎ、みつば、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 いよかん 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ
8 ・ 22 水	麦ごはん ・ クリームコンのかき玉スープ 厚揚げと豚肉の回鍋肉	米、小麦粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、いちごジャム、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 いちご 牛乳 発酵なしパン
9 ・ 23 木	麦ごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐) 魚の香味焼き はるさめサラダ(ハム)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、押麦、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、卵、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、なめこ、こまつな、きゅうり、にんじん、干しぶどう、万能ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 レーズンスコーン
10 ・ 24 金	麦ごはん ・ もずくスープ チキンカツ 小松菜ときのこのごま和え	米、パン粉、三温糖、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、かつお節、すりごま	バナナ、にんじん、もやし、みかん缶、こまつな、もずく、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 チョコレートゼリー
25 土	肉うどん 豆腐サラダ	干しうどん、上新粉、油、三温糖、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(こま)、調製豆乳、木綿豆腐、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳100 ウエハース ヨーグルトドリンク かぼちゃのもっちりケーキ
13 ・ 27 月	麦ごはん ・ 清汁(えのき・わかめ) 魚のもみじ焼き 切干し大根の旨煮	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、粉糖	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、ちくわ、油揚げ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、塩蔵わかめ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 豆腐ドーナツ
14 ・ 28 火	バターロール ・ ポテトミルクスープ ハンバーグ サラダ菜	ロールパン、さつまいも、米、パン粉、油、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 パイン(缶) 麦茶 トマトリゾット

※都合により献立を変更する場合があります。

※3日の3時おやつは恵方巻きに、21日の3時おやつは誕生日ケーキに変更します。