

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 木	キャロットごはん 肉団子のつみれ汁 そら豆のホクホクサラダ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、押麦、片栗粉	調製豆乳、鶏ひき肉、卵、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、バター	人参、白菜、大根、空豆、バナナ、椎茸、みかん缶、コーン缶、いちごジャム、葉ねぎ、ひじき、生姜、しそ、レモン	煮干だし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、キュラソー、食塩	牛乳100 バナナ 豆乳 フルーツクラフティー
2 16 30 金	麦ごはん 冬瓜とそぼろの清汁 あじさい揚げ きゅうりとチーズの酢の物	米、食パン、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、グラニュー糖、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、卵、鶏ひき肉、しらす干し、チーズ、きな粉、バター	とうがん、きゅうり、にんじん、みかん缶、グリーンピース、コーン、塩蔵わかめ、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、ワイン(白)、食塩	牛乳100 ビスケット:朝 牛乳 きなこトースト
3 17 土	シーフードスパゲティ ・オレンジサラダ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、ベーコン、いか、あさり、チーズ、えび、バター、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、ピーマン	酢、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 チーズ蒸しパン
5 19 月	麦ごはん ミントマト ・清汁(白玉麩・えのき) 焼きメンチカツ みそドレッシングサラダ	さつまいも、米、パン粉、砂糖、押麦、油、白玉麩、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、きな粉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、ミントマト、もやし、えのきたけ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、葉ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 きな粉ポテト
6 20 火	バターロール ・トマトスープ 白身魚の焼カレー風	ロールパン、米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、かじき、卵、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン、ねぎ、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレーウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 メロン(10時) 牛乳 ツナチャーハン
7 21 水	麦ごはん ・なすと油揚げのみそ汁 蓮根の挟み揚げ サラダ菜	米、ビーフン、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油、ごま油	牛乳、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	蓮根、人参、なす、玉葱、ねぎ、ピーマン、サラダ菜、万能ねぎ、切り干し大根、干しいたけ、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 牛乳 焼きビーフン
8 22 木	麦ごはん ・清まし汁(そうめん) 豚肉の生姜焼き こまつなとひじきのマヨネーズ和え	米、小麦粉、三温糖、干しそうめん、マヨネーズ、押麦、油	豚肉(もも)、卵、バター、牛乳、いわし(煮干し)、すりごま	こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、ほうれんそう、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 お茶・麦茶 ほうれん草ケーキ
9 23 金	麦ごはん ・白身魚と野菜のスープ 鶏肉と野菜の甘酢煮	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白身魚すり身、木綿豆腐	バナナ、人参、玉葱、冬瓜、パイン缶、もも缶、みかん缶、トマト、ピーマン、黄ピーマン、はくさい、パセリ、しょうが、かんてん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 フルーツみつ豆
10 24 土	八宝菜丼 ・かにスープ	米、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かに水煮缶、いか、鶏むね肉、さけ水煮、チーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、の素、こしょう	牛乳100 メロン 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
12 26 月	バターロール ・コーンスープ ポークビーنز グリーンアスパラといかのサラダ	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、豚肉(こま)、しらす干し、脱脂粉乳、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 もも缶(10時) 牛乳 じゃこわかめおにぎり
13 27 火	麦ごはん ・春雨スープ(えのきたけ) 中華卵焼きあんかけ もやしと人参のナムル	米、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、ごま油、片栗粉	調製豆乳、卵、牛乳、バター、脱脂粉乳、ハム、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)、塩蔵わかめ、ねぎ、コーン缶、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 オレンジ(10時) 豆乳 ハムとコーンのマフィン
14 28 水	ピースごはん ・野菜スープ(豚肉入り) 鮭マヨ ミニトマト	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、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) 牛乳 かぼちゃ羹

※都合により献立を変更する場合があります。