

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	
2 月	さつまいもごはん ・ 具だくさんみそ汁 23 豚肉の生姜焼き	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、黒ごま	にんじん、みかん缶、キャベツ、バナナ、たまねぎ、もも缶、もやし、しめじ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 フルーツヨーグルト
3 17 31 火	ロールパン ミネストローネスープ メンチカツ サラダ菜	ロールパン、米、油、パン粉、小麦粉	調製豆乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト缶、はくさい、トマト、だいこん、キャベツ、マッシュルーム缶、サラダ菜、ピーマン、グリーンピース	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、食塩、みりん、こしょう	牛乳100 りんご 豆乳 雑炊
4 18 水	麦ごはん ・ 清汁(豆腐・白菜) 松風焼き 小松菜のサラダ	さつまいも、米、押麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、卵(黄)、無塩バター、かつお節	こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、塩蔵わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 バイン缶 牛乳 スイートポテト
5 19 木	麦ごはん ・ 野菜スープ(豚肉入り) 魚の天火焼き	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、押麦、油、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、豚肉(ばら)、ハム、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ピーマン、セロリー、パセリ、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 お好み焼き
6 20 金	麦ごはん ・ かき玉汁 納豆の天ぷら もやしのごま和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、黒砂糖、上新粉、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、挽きわり納豆、ちくわ、鶏むね肉(皮付き)、きな粉、すりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、かんでん(粉)、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ビスケット 牛乳 きな粉よせ
10 24 火	ロールパン ・ レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン ミニトマト	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム、しらす干し、無塩バター、ベーコン、粉チーズ、ごま	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、もやし、グリーンピース	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 じゃこわかめおにぎり
11 25 水	麦ごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐) チキン南蛮 サラダ菜	米、スパゲティ、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、三温糖、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、モッツアレラチーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	たまねぎ、なめこ、ホールトマト缶詰、こまつな、サラダ菜、パセリ、にんにく	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、ワイン(白)、食塩	牛乳100 バナナ お茶・麦茶 トマトとベーコンのスパゲティ
12 26 木	麦ごはん ・ にら卵スープ(えのき) 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、押麦、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、卵、豚肉(こま)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にら、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 蒸しパン・黒糖
13 27 金	麦ごはん ・ のっぺい汁 鯖の元気揚げ レタス	米、食パン、さといも、小麦粉、板こんにゃく、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、片栗粉	さば、鶏もも肉(皮付き)、バター、いわし(煮干し)、黒ごま	りんご、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、レタス、万能ねぎ、しょうが、しそ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酒、シナモン	牛乳100 ウエハース 麦茶 りんごのトースト
14 28 土	和風スパゲティ ・ 野菜スープ(キャベツ)	スパゲティ、米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、チーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳100 みかん 牛乳 鮭とチーズおにぎり
16 30 月	麦ごはん ・ 清汁(えのき・わかめ) 魚のごま味噌焼き キャベツの和え物	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、押麦、マヨネーズ、白玉麩、ごま油、油	牛乳、さけ、卵、ハム、バター、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきたけ、りんご、にんじん、塩蔵わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 梨 牛乳 秋の味覚ケーキ
21 土	カレーうどん みそドレッシングサラダ	干しうどん、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ココアカップケーキ

※都合により献立を変更する場合があります。

※26日の3時おやつは麦茶と誕生会ケーキに、31日の3時おやつはクッキーに変更します。