

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 木	チキンカレーライス ・ フレンチサラダ  りんご	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、グリーンピース、かんてん(粉)、パセリ	カレールー、酢、食塩、こしょう	牛乳100 きなこせんべい 麦茶 チョコレートゼリー バナナ
2 金	麦ごはん ・ 呉汁 魚南蛮 サラダ菜	米、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、小麦粉、三温糖、油	さけ、卵、だいたい水、煮缶詰、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、きゅうり、サラダ菜、たまねぎ、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ、パセリ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	牛乳100 いよかん 麦茶 節分・恵方巻き
3 土	肉うどん ・ 豆腐サラダ	干しうどん、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、調製豆乳、バター、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 ウェハース 牛乳 ふわふわわかぼちやケーキ
5 月	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、米、さつまいも、パン粉、油、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、サラダ菜、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳100 バイン缶 麦茶 チーズリゾット
6 火	麦ごはん ・ わかめスープ(えのきたけ) 酢豚 中華和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、油、じゃがいも	豚肉(ヒレ)、ヨーグルト(無糖)、卵、いか、脱脂粉乳、バター、ホイップクリーム	人参、もやし、玉ねぎ、りんご、えのきたけ、塩蔵わかめ、みかん缶、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、しょうが、レモン汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100 いよかん 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ
7 水	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、押麦、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、麦みそ、米みそ、すりごま、いわし煮干し	日本かぼちゃ、はくさい、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、ねぎ、みつば、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 バナナ 南瓜のミルクきんとん 牛乳
8 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、小麦粉、押麦、マヨネーズ、オリーブ油、はるさめ、三温糖、ごま油、油	さけ、木綿豆腐、牛乳、ピザ用チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	だいこん、キャベツ、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100 ウェハース 麦茶 手作りピザ
9 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	小麦粉、米、パン粉、砂糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、卵、かつお節、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、もずく、しめじ、えのきたけ、いちごジャム、しいたけ、万能ねぎ	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 発酵なしパン
10 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 バイン缶 牛乳 わかめごまおにぎり
26 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、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、アルファ化米(きのこ)	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、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 いちご 豆乳 きのこごはんのおにぎり
13 火	麦ごはん ・ おふの清まし汁 魚のもみじ焼き 切干し大根の旨煮	ロールパン、米、マヨネーズ、押麦、白玉麩、砂糖、三温糖	牛乳、メルルーサ、ホイップクリーム、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、もも缶、みかん缶、切り干しだいこん、グリーンピース、葉ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 フルーツサンド
14 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、ホットケーキ粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、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、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 バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ

※都合により献立を変更する場合があります。

※16日の3時おやつはみそすいとんに変更します。