

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	ちらし寿司 ・こまつなの清汁	米、砂糖、三温糖、油、焼ふ	さけ、牛乳、卵、えび、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、もも、みかん小松菜、コーン、いちご、バナナ、トマト、しいたけ、人参、寒天	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩、シナモン	牛乳 ウエハース お茶・麦茶 いちご杏仁
15	鮭のみそ照り焼き					
木						
2	麦ごはん ・コンソメスープ	米、小麦粉、パン粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、マッシュポテト	牛乳、卵、ウインナー、チーズ、おから、バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳りんご 牛乳 おからマフィン
16	かぼちゃのコロッケ					
金	サラダ菜					
3	かき玉にゆうめん	さつまいも、干しとうもろこし、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ちくわ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナパン
17	さつまいもの甘煮					
31						
土						
5	わかめごはん ・かにスープ	米、食パン、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚レバー、卵、かに水煮缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏むね肉、ベーコン、かつお節	玉ねぎ、人参、にら、もやし、ほうれん草、トマト、コーン、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 りんご お茶・麦茶 ピザトースト
19	ニラレバ炒め					
月						
6	☆お別れバイキング☆ お楽しみメニュー	食パン、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、パン粉	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、豚ひき肉、バター、牛乳、ハム、ツナ油漬缶、きな粉	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参、きゅうり、りんご、コーン、苺ジャム、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレーウ、食塩、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳 小魚せんべい お茶・麦茶 黒糖ゼリー
火						
7	麦ごはん はるさめスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、黒ごま、ごま	にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、中華スープ、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 黒ごまとチーズ入りクッキー
29	麻婆豆腐					
木						
8	麦ごはん ・カレースープ	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、三温糖、油	牛乳、かじき、卵、鶏もも肉、ゆであずき缶、粉チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん	ワイン(白)、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 いちご 牛乳 小倉蒸しパン
22	魚のチーズピカタ					
木						
9	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ	さつまいも、米、じゃがいも、押麦、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、脱脂粉乳、チーズ、バター、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳 オレンジ 牛乳 スイートポテト
23	ローストチキン					
金	マセドアンサラダ					
10	焼肉パスタ ・わかめスープ	スパゲティ、米、三温糖、白玉麩、油	牛乳、豚肉(こま)、さけ水煮缶詰、ごま、すりごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 もも缶 牛乳 鮭ごまおにぎり
24						
土						
12	バターロール ・ビーフシチュー	ロールパン、じゃがいも、干しとうもろこし、オリーブ油、油、砂糖、三温糖	牛乳、牛肉、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 オレンジ 牛乳 きつねうどん
26	みそドレッシングサラダ					
月						
13	肉納豆ごはん ・おでん	じゃがいも、米、板こんにゃく、春巻きの皮、マヨネーズ、押麦、油、三温糖、小麦粉	さつまいも揚げ、はんぺん、うずら卵、チーズ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ハム	にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、みりん、食塩	牛乳 チーズ お茶・麦茶 変わり春巻き
27	ひじきのサラダ					
火						
14	ゆかりごはん ・清汁(豆腐・わかめ)	米、片栗粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、黒砂糖、上新粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節、きな粉	にんじん、にら、切り干しだいこん、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 パインアップル 牛乳 きな粉よせ
28	稲穂揚げ					
水	切干し大根の旨煮					
20	麦ごはん 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、米みそ、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、しめじ、しいたけ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マーラカオ
30	肉じゃが(豚肉)					
金						

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつは誕生会ケーキに、20日の午後おやつはきのこごはんおにぎりに変更します。