

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 火	バターロール ミネストローネスープ ハンバーグ スナッペンどう	ロールパン、スパゲティ、じゃがいも、パン粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ベーコン	たまねぎ、トマト缶詰、にんじん、トマト、スナッペンどう、キャベツ、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 オレンジ 麦茶 和風スパゲティ
2 16 水	麦ごはん ・ なら卵スープ 豚肉とピーマンの炒め煮	米、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉	調製豆乳、豚肉(肩)、卵、牛乳、ホイップクリーム	日本かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、にら	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし(素)	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 南瓜のミルクきんとん
7 21 月	バターロール ・ コーンスープ いろいろ野菜と魚のオープン焼き フレンチサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖、三温糖	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、トマト、エリンギ、にんじん、アスパラガス、パセリ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、みりん、食塩、ワイン(白)、こしょう	牛乳100 ウエハース みそ焼きおにぎり 牛乳
8 22 火	麦ごはん ・ 清汁(豆腐・わかめ) 松風焼き・鶏ひき肉 五目豆 サラダ菜	さつまいも、米、三温糖、しらたき、植物油(揚げ吸油分)、押麦、パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、卵、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、黒ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、サラダ菜、塩蔵わかめ、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	牛乳100 メロン 麦茶 大学芋
9 23 水	麦ごはん ・ かぼちゃのみそ汁 牛肉の柳川煮	米、しらたき、三温糖、押麦、油	牛乳、卵、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、ごぼう、万能ねぎ、かんてん(粉)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 チョコレートゼリー
10 24 木	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、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、麦、油	さけ、牛乳、卵、豚肉(ばら)、おから、バター、脱脂粉乳	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 おからマフィン
11 25 金	シーチキンごはん ・ 肉団子スープ(春雨) 中華和え	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、いか	にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、コーン缶、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 麦茶 コーンマヨトースト
12 26 土	チャンポン ・ かぼちゃとツナのサラダ	干し中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ツナ油漬缶、さけ水煮缶詰、かまぼこ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳100 ビスケット 牛乳 鮭とごまのおにぎり
14 28 月	麦ごはん ・ すまし汁(えのき・白菜) ひじき入り卵焼き 春キャベツとアスパラのごま和え	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、三温糖、油、白玉麩、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100 パイン缶 牛乳 肉万十
17 30 水	ゆかりごはん わかめスープ(えのきたけ) シュウマイ ほうれん草のナムル	米、くず粉、黒砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、きな粉、ごま	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、塩蔵わかめ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 バナナ 牛乳 黒糖入りくず餅
18 31 木	麦ごはん 五目みそ汁 さばのごまマヨネーズ焼き ふきの煮物	米、白玉粉、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)	さば、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、粉チーズ、すりごま、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、葉ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 ボンデケーキ
19 土	焼きうどん みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	干しうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、卵、油揚げ、チーズ、かまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 チーズ蒸しパン

※都合により献立を変更する場合があります。

※1日の昼食は鯉のぼりハンバーグに、3時おやつはかしわ餅に、22日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。