

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 金	麦ごはん ミントマト 清まし汁(そうめん) 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、干しとうめん、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、いわし(煮干し)	ミントマト、にんじん、万能ねぎ、ひじき、塩蔵わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100 ウェハース 牛乳 あじさいゼリー
2 16 30 土	夏野菜のキーマカレーライス レモン和え	米、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、牛ひき肉、さけ水煮缶詰、チーズ	みかん、ホールトマト、きゅうり、なす、玉葱、人参、ズッキーニ、レモン果汁、コーン、グリーンピース、にんにく	カレールウ、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
4 18 月	バターロール ・コーンスープ ポークビーンズ 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、だいたず水煮缶詰、豚肉(こま)、しらす干し、脱脂粉乳、ごま、すりごま	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、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 牛乳 じゃこわかめおにぎり
5 19 火	麦ごはん ・冬瓜とそぼろの清汁 あじさい揚げ みそドレッシングサラダ	米、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、片栗粉	かじき、卵、牛乳、バター、脱脂粉乳、鶏ひき肉、ハム、ツナ油漬缶、米みそ	冬瓜、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、グリーンピース、コーン、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 お茶・麦茶 ハムとコーンのマフィン
6 20 水	キャロットごはん ・みそ汁(だいこん) 中華風卵焼きあんかけ そら豆のホクホクサラダ	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、麦みそ、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	大根、人参、空豆、南瓜、なめこ、たけのこ、ねぎ、コーン、万能ねぎ、ひじき、しそ、レモン、かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、鳥がらだし汁、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 かぼちゃ羹
7 21 木	麦ごはん ・かにスープ 肉団子の甘酢煮 サラダ菜	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、パン粉、油	豚ひき肉、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、牛乳、バター、かに水煮、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、サラダ菜、いんげん、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だし素	牛乳100 オレンジ お茶・麦茶 バナナケーキ
8 22 金	麦ごはん ・オクラのスープ 鮭のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー	米、食パン、マヨネーズ、押麦、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、油	調製豆乳、さけ、ベーコン、牛乳、バター、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、オクラ、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、セロリー、コーン缶	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 きなこトースト
9 23 土	シーフードスパゲティ ・オレンジサラダ	スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、えび、いか、卵、あさり、ツナ水煮缶、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、パセリ粉	牛乳100 ウェハース 牛乳 ツナパン
11 25 月	麦ごはん ・清汁(白玉麩・えのき) いり豆腐	米、砂糖、小麦粉、押麦、三温糖、白玉麩、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、バター	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、みかん、グリーンピース、いちごジャム、葉ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、キュラソー	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 フルーツクラフティー
12 26 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、かかれい、卵、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、セロリー、ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 ツナチャーハン
13 27 水	麦ごはん ・納豆汁 メンチカツ きゅうりとチーズの酢の物	米、じゃがいも、ビーフン、油、パン粉、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、しらす、米みそ、麦みそ、チーズ、油揚げ、いわし	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、みかん缶、ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	煮干だし汁、酢、酒、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) お茶・麦茶 焼きビーフン
14 28 木	麦ごはん ・白身魚と野菜のスープ 麻婆豆腐	米、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉、押麦、三温糖、ごま油、油	木綿豆腐、白身魚すり身、豚ひき肉、無塩バター、卵、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	にんじん、なす、とうがら、葉ねぎ、トマト、チンゲンサイ、いちごジャム、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華スープ、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい お茶・麦茶 ロシアクッキー

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※21日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。