

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 30 月	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、三温糖、押麦、油、片栗粉	牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なす、えだまめ、ピーマン、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、寒天	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ガーリックパウダー、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳150 チョコレートゼリー
3 17 31 火	麦ごはん 清汁(えのき・わかめ) 豚肉と玉ねぎのカレー炒め	米、押麦、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ワイン(白)、みりん、食塩、カレー粉、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳150 ひじきおにぎり
4 18 水	麦ごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ ポークチャップ オレンジ	米、焼きそばめん、押麦、油	牛乳、豚肉(こま)、調製豆乳、豚肉(肩)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩、コンソメ	牛乳100 バナナ 牛乳150 おやつ焼きそば
5 19 木	洋風ちらし寿司 ・清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鶏のから揚げ キラキラサラダ	米、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、三温糖、白玉麩	鶏もも肉、卵、チーズ、ハム、いわし(煮干し)	きゅうり、すいか、えのきたけ、バナナ、もも缶、みかん缶、赤ピーマン、コーン缶、にんじん、わかめ、葉ねぎ、しょうが、寒天	煮干だし汁、酢、しょうゆ、ぼん酢、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 ウエハース 麦茶 フルーツボンチ
6 20 金	バターロール ・ミネストローネスープ ムニエル サラダ菜	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油	メルルーサ、卵、バター、ベーコン、粉チーズ、黒ごま	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、サラダ菜、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 パイン缶 お茶・麦茶 黒ごまとチーズ入りクッキー
7 21 土	冷やし中華 ・わかめスープ	干し中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム、木綿豆腐、ごま	きゅうり、トマト、にんじん、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳150 ゆかりおにぎり
9 23 月	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 ひじき入り卵焼き アスパラとエリンギの炒め物	米、押麦、三温糖、油	アイスクリーム、卵、油揚げ、ハム、米みそ(甘みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、粉チーズ、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、エリンギ、コーン缶、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 アイスクリーム ウエハース
10 24 火	麦ごはん ・卵とトマトのかき玉汁 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、食パン、押麦、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、卵、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、トマト、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ、ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 ピザトースト
11 25 水	麦ごはん ・コーンと冬瓜のミルクスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	米、小麦粉、やまといも、油、押麦、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、ハム、脱脂粉乳、かつお節	とうがん、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、パセリ、しょうが、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、酢、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 小魚せんべい お好み焼き 牛乳
12 26 木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・豆腐の中華スープ 揚げ魚のあんかけ	米、小麦粉、三温糖、麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、油、ごま油	調製豆乳、かじき、木綿豆腐、バター、卵、ハム、しらす干し、ごま、脱脂粉乳、かつお節	にんじん、えのきたけ、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 デラウェア にんじんカップケーキ 豆乳
13 27 金	バターロール ・ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、さけ水煮缶詰、チーズ	ズッキーニ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、ひじき	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
14 28 土	中華丼 ・にらとえのきのスープ	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、コンデンスミルク	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 マーラカオ

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。

※完了期食の主食は、押麦なしの白米になります。