

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	かぼちゃごはん	米、スパゲティ、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、しらす干し	しめじ、にんじん、かぼちゃ、なめこ、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース
15	豆腐みそ汁(なめこ)					牛乳
29	豚肉の生姜焼き					和風スパゲティ
水						
2	麦ごはん	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、油、片栗粉	卵、木綿豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 パインアップル
16	ポテトミルクスープ					お茶・麦茶
30	豆腐とチーズの卵焼き					ツナパン
木	ゆでブロッコリー					
3	麦ごはん	米、油、植物油(揚げ吸油分)、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	シャーベット、メルルーサ、卵、すりごま、いわし(煮干し)	小松菜、人参、玉葱、クリームコーン缶、赤ピーマン、きゅうり、レモン、コーン、昆布、パセリ、ひじき	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、本みりん、こしょう	牛乳100 オレンジ
17	クリームコーンのかき玉スープ					お茶・麦茶
31	魚のマリネ					りんごシャーベット
金	こまつなとひじきの和え物					ウエハース
4	ツナチャーハン	米、食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、粉糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶
18	春雨スープ(えのきたけ)					牛乳
土						フレンチトースト
6	麦ごはん	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油、マヨネーズ、押麦、黒砂糖、上新粉	牛乳、ちくわ、調製豆乳、チーズ、卵、ハム、きな粉、かつお節	えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、塩蔵わかめ、ひじき、レモン果汁、あおのり、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい
20	ちくわのチーズ揚げ					牛乳
月	ひじきのサラダ					きな粉よせ
7	バターロール	ロールパン、米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、三温糖	牛乳、豆乳、牛ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	玉ねぎ、キャベツ、南瓜、なす、りんご、トマト、きゅうり、人参、ピーマン、マッシュルーム、レーズン	酢、みりん、コンソメ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、こしょう	牛乳100 ビスケット
21	豆乳スープ					牛乳
火	なすのミートソース煮					おにぎり(みそ焼き)
8	カレーライス	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	すいか、とうもろこし、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、なす、コーン、カットわかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 パナナ
22	すいか					牛乳
水						ゆでとうもろこし クラッカー
9	わかめ御飯	米、パン粉、砂糖、小麦粉、押麦、油、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、ベーコン	大根、きゅうり、玉葱、もも、みかん、パイン、人参、バナナ、オクラ、赤ピーマン、レモン、かんてん	鳥がらだし汁、食塩、カレー粉、こしょう、シナモン	牛乳100 チーズ(棒)
23	チキンカツ					豆乳
木	きゅうりと大根のカレーマリネ					杏仁豆腐
10	麦ごはん	ロールパン、米、三温糖、押麦、ごま油、油	牛乳、さけ、卵、生クリーム、ちくわ、白みそ、麦みそ、すりごま	もやし、玉葱、バナナ、人参、にら、パイン、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 梨
24	魚の香味焼き					牛乳
金	もやしのごま和え					フルーツサンド
25	リャンバンメン	干し中華めん、米、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、焼き豚、卵、さけ水煮缶詰、チーズ、すりごま	トマト、きゅうり、ほうれんそう、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 パインアップル
土	豆腐のくずあんスープ					牛乳
						鮭とチーズのおにぎり
13	エビピラフ	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、しばえび、卵、豚肉(ばら)、ウインナー、チーズ、バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶、トマト、みかん缶、コーン缶、セロリー	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
27	トマトスープ					牛乳
月	オレンジサラダ					チーズ蒸しパン
14	バターロール	米、小麦粉、グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、牛肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、卵、無塩バター、豚ひき肉、バター	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、サラダ菜、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ワイン(赤)、ワイン(白)、食塩、コンソメ、パセリ粉、パプリカ粉、カレー粉、こしょう	牛乳100 パナナ
28	ズッキーニのスープ					牛乳
火	牛肉と大豆のメキシコ風サラダ菜					レモンケーキ

※都合により献立を変更する場合があります。

※完了期食の主食は、押麦なしの白米になります。

※14日のバターロールはバターライスに、28日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。