

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ
1 月	麦ごはん ・豆腐のみそ汁	米、押麦、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏もも肉、うずら卵	人参、大根、なす、えのき茸、エリンギ、万能ねぎ、塩蔵わかめ、生姜、いんげん、グリーンピース、にんにく、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 パナナ 牛乳 ひじき御飯おにぎり
22 月	鶏肉のさっぱり煮		水煮缶、米みそ、麦みそ、油揚げ、いわし			
2 16 30 火	麦ごはん のっぺい汁 揚げ魚のあんかけ	米、さといも、さつまいも、小麦粉、片栗粉、板こんにゃく、砂糖、押麦、植物油、三温糖	牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、バター、いわし(煮干し)	人参、大根、キャベツ、りんご、もやし、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ウェハース 牛乳 秋の味覚ケーキ
3 17 31 水	麦ごはん 清汁(えのき・わかめ) 松風焼き アスパラといかの和え物	米、スパゲティ、押麦、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、白玉麩、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いか、卵、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま、すりごま	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ワイン(白)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 パインアップル 牛乳 きのこのクリームパスタ
4 18 木	麦ごはん ・かき玉汁 納豆の天ぷら もやしのごま和え	米、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、黒砂糖、上新粉、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、挽きわり納豆、ちくわ、鶏むね肉、きな粉、すりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、かんてん(粉)、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ビスケット 牛乳 きな粉よせ
5 19 金	ロールパン ・レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン トマト	さつまいも、ロールパン、マカロニ、三温糖、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター、卵、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、もやし、グリーンピース	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳100 パナナ 牛乳 スイートポテト
20 土	麻婆丼 春雨スープ(えのきたけ)	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、バター、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華スープ、食塩	牛乳100 みかん 牛乳 ココアカップケーキ
9 23 火	麦ごはん ・コンソメスープ さばのごまマヨネーズ焼き オレンジサラダ	食パン、米、押麦、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油	さば、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、しめじ、えのきたけ、みかん、コーン、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、シナモン、こしょう	牛乳100 梨 お茶・麦茶 りんごのトースト
10 24 水	さつまいもごはん ・具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	調製豆乳、豚肉(こま)、牛乳、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、黒ごま	キャベツ、人参、玉葱、えのき茸、にら、パイン、赤ピーマン、みかん、桃、しめじ、エリンギ、バナナ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、シナモン	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 杏仁豆腐
11 25 木	麦ごはん ・野菜スープ(豚肉入り) 白身魚の焼カレー風 ゆでブロッコリー	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、砂糖、油	牛乳、かれい、卵、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、バター、ホイップクリーム、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、パイン缶、ピーマン、セロリー	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 小魚せんべい 牛乳 パインアップルケーキ
12 26 金	ロールパン ・かぼちゃスープ メンチカツ サラダ菜	ロールパン、米、油、小麦粉、パン粉	豚ひき肉、牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ピーマン、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、食塩、みりん	牛乳100 りんご お茶・麦茶 雑炊
13 27 土	カレーうどん ・ごまマヨネーズサラダ	干しうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、さけ水煮缶詰、ハム、チーズ、脱脂粉乳、ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、みりん、食塩、酒、しょうゆ	牛乳100 ウェハース 牛乳 鮭・チーズおにぎり
15 29 月	麦ごはん ・にら卵スープ(えのき) 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、やまといも、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にら、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 お好み焼き

※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。

※25日の3時おやつは誕生会ケーキに、31日の3時おやつは麦茶とかぼちゃプディングに変更します。