

日 ノ 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	
3 月	麦ごはん ・かき玉汁	さつまいも、米、三温糖、押麦、片栗粉	牛乳、さけ、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	鳥がらだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 スイートポテト
17 月	鮭のチャンチャン焼き					
4 月	ロールパン ・野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、セロリ、ピーマン、レモン果汁、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 豚肉のお好み焼き
18 火	豆腐とチーズの卵焼き きゅうりと大根のカレーマリネ					
5 月	ゆかりごはん ・わかめスープ	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し、ごま	たまねぎ、しめじ、にんじん、グリーンアスパラガス、えのきたけ、レタス、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 豆乳 じゃこわかめおにぎり
19 水	鶏肉のチリソース レタス					
6 月	麦ごはん ・みそ汁(なめこ・豆腐)	じゃがいも、米、しらたき、押麦、マヨネーズ、三温糖、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、いんげん、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 パナナ 牛乳 かぼちゃ羹
20 木	肉じゃが(豚肉) ごまマヨネーズサラダ					
7 月	きのこごはん ・おでん	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、粉糖、押麦	牛乳、絹ごし豆腐、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、しめじ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳100 みかん 牛乳150 豆腐ドーナツ
21 金	納豆和え					
8 月	あんかけ焼きそば ・オレンジサラダ	焼きそばめん、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、片栗粉	卵、豚肉(こま)、鶏ささ身、かまぼこ、いか、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、万能ねぎ、干しいたけ	しいたけだし汁、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 マドレーヌ
22 土						
10 月	麦ごはん ポテトミルクスープ さばの天火焼き ブロッコリー	さつまいも、米、小麦粉、押麦、砂糖、油、片栗粉	さば、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、脱脂粉乳、チーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 パインアップル(缶) お茶・麦茶 チーズ蒸しパン
11 火	☆クリスマスお楽しみメニュー☆	食パン、米、油、砂糖、パン粉、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、バター、ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、オレンジ果汁、ブロッコリー、みかん缶、大根、キャベツ、胡瓜、ミニトマト、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、酒、カレー粉、ナツメグ、こしょう	牛乳100 ミニボンごきかな お茶・麦茶 オレンジゼリー
12 月	麦ごはん ・白菜とえのきのスープ	米、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、バター、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、みかん缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、中華スープ	牛乳100 ウエハース 牛乳 レーズンスティック
26 水	麻婆豆腐 春雨サラダ					
13 月	麦ごはん ・さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	ゆでうどん、米、さつまいも、さといも、押麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、白身魚すり身、豆乳、豚肉(もも)、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	れんこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、サラダ菜、グリーンピース、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、ウスターソース、食塩	牛乳100 みかん 牛乳 焼きうどん
27 木	魚の吹き寄せ揚げ サラダ菜					
14 月	わかめごはん ・けんちん汁	米、さといも、板こんにゃく、押麦、油、三温糖	牛乳、卵、えび、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、かに水煮缶、凍り豆腐、いわし(煮干し)、麦みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、万能ねぎ、グリーンピース、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 かに雑炊
28 金	高野豆腐の八目煮					
15 土	五目うどん じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、干しうどん、米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)、黒ごま	ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 パナナ 牛乳 さつまいもおにぎり
25 火	ハヤシライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ みかん	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	牛肉、卵、バター、牛乳、生クリーム、ハム、すりごま	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、ホールトマト缶詰、みかん缶	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ	牛乳100 ミニボンごきかな お茶・麦茶 マーブルケーキ

※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。

※18日の昼食のロールパンはキャロットピラフに変更になります。