

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	
7 21 火	バターロール ・ チキンクリームシチュー オレンジサラダ	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、しめじ、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 麦茶 和風スパゲティ
8 22 水	麦ごはん ・ いら卵スープ 豚肉とピーマンの炒め煮	米、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉	調製豆乳、豚肉(肩)、卵、牛乳、ホイップクリーム	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、いら	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 南瓜のミルクきんとん
9 23 木	麦ごはん ・ 清汁(かまぼこ・えのき) さばのごまヨネーズ焼き ふきの煮物	米、白玉粉、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)	さば、絹ごし豆腐、かまぼこ、脱脂粉乳、粉チーズ、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ふき、えのきたけ、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	かつおだし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 ボンデケーキ
10 24 金	わかめごはん ・ みそ汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが(豚肉)	じゃがいも、米、しらたき、くず粉、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	たまねぎ、なめこ、にんじん、こまつな、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 バナナ 牛乳 黒糖入りくず餅
11 25 土	海鮮チャンポン ・ かぼちゃとツナのサラダ	干し中華めん、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、えび、かまぼこ、いか、ツナ油漬缶、さけ水煮缶詰、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素、パセリ粉、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳100 ウエハース 牛乳 鮭とごまのおにぎり
13 27 月	バターロール ・ コーンスープ 白身魚の焼カレー風 フレンチサラダ	ロールパン、米、油、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、メルルーサ、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレーウ、酢、みりん、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 パイン(缶) 牛乳 みそ焼きおにぎり
14 28 火	麦ごはん 五目豆 ・ 清汁(豆腐・わかめ) 松風焼き・鶏ひき肉 サラダ菜	さつまいも、米、三温糖、しらたき、植物油(揚げ吸油分)、押麦、パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、卵、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、黒ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、サラダ菜、塩蔵わかめ、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳100 ウエハース 麦茶 大学芋
15 29 水	シーチキンごはん ・ 切干だいこんのみそ汁 牛肉の柳川煮	米、しらたき、三温糖、押麦、油	牛乳、卵、牛肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ごぼう、なす、万能ねぎ、切り干しいん、かんてん(粉)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 チョコレートゼリー
16 30 木	ピースごはん ・ 野菜スープ(豚肉入り) 鮭マヨ ミニトマト	米、焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、麦、ごま油、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら)、豚肉(肩)、脱脂粉乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ピーマン、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、中濃ソース、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 焼きそば
17 31 金	麦ごはん ・ 厚揚げとキャベツの回鍋肉 春雨スープ(えのきたけ)	米、食パン、マヨネーズ、押麦、はるさめ、三温糖、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 コーンマヨネーズトースト
18 土	親子丼 シャッキリみそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、かいわれだいこん、干しぶどう、グリーンピース	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 ビスケット 牛乳 レーズンスティック
20 月	麦ごはん すまし汁(えのき・白菜) ひじき入り卵焼き 春キャベツの煮浸し	米、小麦粉、三温糖、押麦、白玉麩、油	調製豆乳、卵、油揚げ、バター、しらたき、脱脂粉乳、粉チーズ、いわし(煮干し)、黒ごま	キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、かつお、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 メロン 豆乳 黒ごまとチーズ 入りクッキー

※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。