

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 15 29 土	麻婆なす井 チンゲン菜と豆腐のスープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華スープ、パセリ粉	牛乳100 ウエハース 牛乳 ツナパン
3 17 月	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん ・白身魚と野菜のスープ はるさめのそぼろ煮	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、麦、片栗粉、油、ごま油	白身魚すり身、卵、豚ひき肉、バター、牛乳、しらす干し、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、とうがん、キャベツ、トマト、こまつな、ほうれんそう、チンゲンサイ、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 ほうれん草ケーキ
4 18 火	バターロール ・野菜スープ ムニエル サラダ菜	ロールパン、米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、メルルーサ、豚肉(ばら)、卵、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、サラダ菜、ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 ツナチャーハン
5 19 水	麦ごはん ・納豆汁 メンチカツ きゅうりとチーズの酢の物	米、じゃがいも、ビーフン、パン粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、しらす、米みそ、チーズ、麦みそ、油揚げ、煮干し、干しえび	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、みかん缶、万能ねぎ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	煮干だし汁、酢、酒、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳100 パイン(缶) 麦茶 焼きビーフン
6 20 木	ゆかりごはん ・清汁(白玉麩・えのき) いり豆腐	米、さつまいも、ぎょうざの皮、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、白玉麩、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、バター、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、葉ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 おいもパイ
7 21 金	麦ごはん ミントマト ・清まし汁(そうめん) 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、干しそうめん、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、いわし(煮干し)	ミントマト、にんじん、もも缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、ひじき、レモン果汁、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 あじさいゼリー
8 22 土	シーフードスパゲティ ・りんごとキャベツのフレンチサラダ	スパゲティ、米、油、三温糖	牛乳、えび、いか、あさり、さけ水煮缶詰、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう	酢、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
10 24 月	バターロール ・きのこ豆乳のコーンスープ ボークビーンズ	ロールパン、米、じゃがいも、油	牛乳、調製豆乳、だいたい水煮缶詰、豚肉(こま)、しらす干し、ごま	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、トマトピューレ、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 じゃこわかめおにぎり
11 25 火	麦ごはん ・冬瓜とそぼろの清汁 あじさい揚げ みそドレッシングサラダ	米、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、片栗粉	かじき、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、牛乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、とうがん、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、コーン缶、コーン、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩	牛乳100 ビスケット 麦茶 バナナケーキ
12 26 水	麦ごはん ・みそ汁(だいこん) 卵焼き和風あんかけ そら豆のホクホクサラダ	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉	牛乳、卵、調製豆乳、油揚げ、麦みそ、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、そらまめ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、コーン缶、万能ねぎ、かんでん、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 かぼちゃ羹
13 27 木	麦ごはん ・かにスープ 肉団子の甘酢煮	米、干しうどん、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、三温糖、パン粉	豚ひき肉、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、豚肉(肩)、かに水煮缶、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、本みりん、酢、食塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳100 オレンジ 麦茶 カレーうどん
14 28 金	麦ごはん ・オクラのスープ 鮭のマヨソース焼き ゆでブロッコリー	米、食パン、マヨネーズ、押麦、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、油	調製豆乳、さけ、牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、オクラ、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、セロリ、コーン缶	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 ココアトースト

※都合により献立を変更する場合があります。

※25日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。