

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 29 月	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、三温糖、押麦、油、片栗粉	牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん、なす、えだまめ、ピーマン、万能ねぎ、切り干し大根、しょうが、寒天	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ガーリックパウダー、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 チョコレートゼリー
2 16 30 火	ちらし寿司 そうめんの清汁 鶏のから揚げ トマトとわかめのサラダ	米、片栗粉、油、砂糖、干しそうめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、ハム、卵、チーズ	トマト、胡瓜、西瓜、コーン、バナナ、人参、もも、みかん、えのきたけ、しいたけ、オクラ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 ウエハース 麦茶 フルーツポンチ
3 17 31 水	麦ごはん キャベツとコーンの豆乳スープ ポークチャップ サラダ菜	米、ホットケーキ粉、押麦、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、調製豆乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、サラダ菜、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、酒、食塩、コンソメ	牛乳100 バナナ 牛乳 お好み焼きパン
4 18 木	わかめごはん ・チキンスープ ニラレバ炒め	米、押麦、ごま油、砂糖、油、三温糖	調製豆乳、豚レバー、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ごま、かつお節	たまねぎ、人参、にら、もやし、えのきたけ、赤ピーマン、コーン、万能ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 ひじきおにぎり
5 19 金	バターロール ・豆腐のクリームコーンスープ さばの天火焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、小麦粉、三温糖、油	さば、牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、バター、卵、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、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) 麦茶 黒ごまとチーズ入りクッキー
6 20 土	中華丼 ・にらとえのきのスープ	米、片栗粉、ごま油、油	牛乳、チャーベツ、豚肉(肩ロース)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、コーン缶、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 牛乳 りんごチャーベツ ウエハース
8 22 月	バターロール ・ベーコンスープ 豆腐とチーズの卵焼き ひじきとズッキーニのサラダ	ロールパン、米、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、オクラ、ひじき	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 そばろおにぎり
9 23 火	麦ごはん ・卵とトマトのかき玉汁 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、卵、チーズ、バター	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 オレンジ 牛乳 チーズ蒸しパン
10 24 水	麦ごはん ・コーンと冬瓜のミルクスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	米、焼きそばめん、油、押麦、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)	キャベツ、とうがん、にんじん、胡瓜、クリームコーン、たまねぎ、コーン、ピーマン、パセリ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ウスターソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 焼きそば
11 25 木	枝豆とじゃこのごはん ・豆腐の中華スープ 揚げ魚のあんかけ	米、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、油、砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、バター、卵、しらす干し、ハム、脱脂粉乳	にんじん、えのきたけ、キャベツ、えだまめ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、いんげん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ぶどう(デラ) 麦茶 にんじんカップケーキ
12 26 金	麦ごはん ・夏野菜のキーマカレー かにサラダ オレンジ	じゃがいも、米、押麦、マヨネーズ、油	アイスクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、かに水煮缶	オレンジ、ホールトマト、なす、玉葱、きゅうり、人参、ズッキーニ、コーン、グリーンピース、黄ピーマン、にんにく、	カレールウ、ケチャップ、食塩	牛乳100 バナナ 麦茶 ウエハース アイスクリーム
13 27 土	冷やし中華 ・わかめスープ	干し中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、木綿豆腐、ごま	きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン缶、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。  
※30日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。

※完了期食の主食は、押麦なしの白米になります。