

| 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 |
| 2 | わかめごはん ・豚肉となすのみそ汁 | 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、やまといも | 木綿豆腐、絹ごし豆腐、えび、卵、脱脂粉乳、豚肉、牛乳、バター、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、ごま | バナナ、なす、にんじん、しめじ、もやし、万能ねぎ、みつば、グリーンピース、ひじき | 煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩 | 牛乳 小魚せんべい 麦茶 バナナケーキ |
| 30 月 | 飛竜頭 さつまいもの白和え | | | | | |
| 3 | 麦ごはん ・きのこ豆乳のコーンスープ | 米、干しうどん、小麦粉、押麦、砂糖、オリーブ油、油 | かじき、調製豆乳、卵、油揚げ、粉チーズ | 玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、トマト、白菜、ホールトマト缶、なす、ズッキーニ、しめじ、えのき、ピーマン、ねぎ、にんにく | かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ワイン(白)、コンソメ、こしょう | 牛乳 バナナ 麦茶 きつねうどん |
| 17 火 | 魚のチーズピカタ ラタトゥユ | | | | | |
| 4 | 麦ごはん ・冬瓜の清汁 | 米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、油、片栗粉、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ホイップクリーム、すりごま | かぼちゃ、とうがん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃのミルクきんとん |
| 18 水 | 鶏肉の照り焼き ごまマヨネーズサラダ | | | | | |
| 5 | コーンライス ・ベーコンミルクスープ | 米、油 | 牛乳、牛ひき肉、だいたず水煮缶詰、卵、ベーコン、バター | たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、コーン缶、サラダ菜、パセリ、にんにく | 鳥がら、鯉昆布だし汁、ケチャップ、ハヤシルー、醤油、トマトソース、食塩、みりん、パプリカ粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳 梨 牛乳 雑炊 |
| 19 木 | チリコンカン サラダ菜 | | | | | |
| 6 | 麦ごはん ・大根のみそ汁 | 米、じゃがいも、食パン、しらたき、押麦、油、砂糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩)、ピザ用チーズ、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、油揚げ、ベーコン | だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、トマト、赤ピーマン、万能ねぎ、いんげん、ピーマン | 煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩 | 牛乳 パインアップル 牛乳 ピザトースト |
| 20 金 | 肉じゃが じゃこの和風サラダ | | | | | |
| 7 | ジャージャー麺 ・中華スープ | 干し中華めん、くず粉、黒砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油、油 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、脱脂粉乳、きな粉 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しょうが、干しいたけ | しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩、ガーリックパウダー | 牛乳 ウエハース 牛乳 黒糖入りくず餅 |
| 21 土 | | | | | | |
| 9 | 麦ごはん わかめとお麩の清汁 魚南蛮 ひじきの煮付 | 米、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、押麦、小麦粉、三温糖、白玉麩、油 | アイスクリーム、さけ、卵、油揚げ、いわし(煮干し) | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、塩蔵わかめ、ひじき、万能ねぎ、干しいたけ、パセリ | 煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩 | 牛乳 バナナ 麦茶 ウエハース アイスクリーム |
| 10 月 | きのこごはん ・鶏肉のつみれ汁 | 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉 | 鶏ひき肉、卵、牛乳、ゆであずき缶、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、油揚げ、脱脂粉乳、米みそ、麦みそ | にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にら、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩 | 牛乳 もも缶 麦茶 あずき蒸しパン |
| 24 火 | 切干大根と油揚げの卵とじ | | | | | |
| 11 | 麦ごはん ・かまぼこえのきの清汁 | 米、スパゲティ、押麦、オリーブ油、三温糖、油 | 牛乳、さば、かまぼこ、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ワイン(白)、食塩 | 牛乳 チーズ(棒) 牛乳 トマトスパゲティ |
| 25 水 | さばのごま味噌焼き 納豆和え | | | | | |
| 12 | 麦ごはん ・豆腐とチンゲンサイのスープ | じゃがいも、米、三温糖、押麦、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いか | にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、かんでん | 鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ワイン(白)、みりん、食塩 | 牛乳 オレンジ 牛乳 にんじんゼリー |
| 26 木 | 鶏肉と野菜の甘酢煮 中華和え | | | | | |
| 13 | ロールパン ・ミネストローネスープ | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油 | 卵、ウインナー、牛乳、無塩バター、ベーコン | たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、トマト、マッシュルーム缶、サラダ菜、グリーンピース、パセリ | 鳥がらだし汁、食塩、こしょう | 牛乳 ウエハース 麦茶 おさつクッキー |
| 27 金 | ウインナーのオムレット サラダ菜 | | | | | |
| 14 | チキンカレーライス ・キャベツとツナのサラダ | 米、じゃがいも、油、砂糖 | チャーベット、鶏むね肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース | カレールー、酢、食塩、こしょう | 牛乳 ビスケット 麦茶 ウエハース りんごシャーベット |
| 28 土 | | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。

※24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。