

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	麦ごはん	食パン、米、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、パン粉、ごま油、三温糖	調製豆乳、メルルーサ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、カレールウ、食塩、こしょう	牛乳100 みかん
15	わかめスープ					豆乳
29	魚のみみじ焼き					カレーサンド
金	中華風精進炒め					
2	けんちんうどん	干しうどん、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、すりごま	かぼちゃ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 ウエハース
16	キャベツのごま和え					牛乳
土						ふわふわかぼちゃケーキ
18	麦ごはん	米、じゃがいも、干しうどん、片栗粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)	さけ、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、りんご、たまねぎ、だいこん、まいたけ、エリンギ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい
18	納豆汁					麦茶
月	鮭ときのこの南蛮漬					みそうどん
5	バターロール	ロールパン、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、サラダ菜、干しぶどう、セロリー、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100 パナナ
19	トマトスープ					牛乳
火	ハンバーグ					スキムチョコレートバー
6	ハヤシライス	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、植物油(揚げ吸油分)、油、砂糖、三温糖	牛乳、牛肉、ツナ油漬缶、バター	玉ねぎ、パナナ、人参、キャベツ、りんご、胡瓜、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、パセリ	ハヤシシルウ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 パイン缶
20	フレンチサラダ					牛乳
水	バナナ					餃子皮のアップルパイ
7	おこわ(中華)	米、もち米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩)、牛乳、焼き豚、ベーコン、粉チーズ、バター	人参、筍、ピーマン、えのき茸、玉ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、塩蔵わかめ、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、コンソメ、パセリ粉	牛乳100 りんご
21	春雨スープ(えのきたけ)					麦茶
木	豚肉とピーマンの炒め煮					チーズブリット
8	麦ごはん	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、押麦、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、油揚げ、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、もずく、えのきたけ、にら、切り干しだいこん、葉ねぎ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース
22	もずくスープ					牛乳
金	稲穂揚げ					さつまいものようかん
9	中華丼	米、食パン、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ホイップクリーム	人参、キャベツ、玉ねぎ、チンゲンサイ、えのき茸、にら、もも缶、パイン缶、わかめ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
土	にらとえのきのスープ					牛乳
						フルーツサンド
11	ゆかりごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)	さば、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、黒ごま	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、にんじん、しょうが、しそ、レモン果汁	煮干だし汁、食塩	牛乳100 パイン缶
25	かぼちゃのみそ汁					麦茶
月	鯖の元気揚げ					りんごのヨーグルトケーキ
12	バターロール	ロールパン、米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、サラダ菜、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳100 りんご
26	チキンスープ					牛乳
火	シーフードオムレツ					そばろおにぎり
13	きのこことベーコンの洋風混ぜご飯	じゃがいも、米、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦	白身魚すり身、卵、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	人参、トマト、かぶ、胡瓜、しめじ、しいたけ、えのき茸、パセリ、生姜、万能ねぎ、青のり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 パナナ
27	白身魚と野菜のスープ					麦茶
水	マカロニサラダ					チーズいもち
14	麦ごはん	米、押麦、砂糖、三温糖、ごま油、白玉麩、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)、すりごま	小松根、えのきたけ、人参、きゅうり、たまねぎ、パイン缶、バナナ、みかん缶、もも缶、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、ひじき、寒天、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、本みりん、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
28	清汁(白玉麩・えのき)					牛乳
木	鶏の唐揚げ油淋ソース					フルーツボンチ
	こまつなとひじきの和え物					

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。