

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 金	麦ごはん ミネストローネスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー	米、パン粉、押麦、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、スライスチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース、焼きのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 黒糖入りくずもち
2 16 30 土	豚丼 シャッキリみそ汁	米、食パン、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ピザ用チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、トマト、かいわれだいこん、コーン缶、ピーマン、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	牛乳100 ビスケット 牛乳 ピザトースト
7 21 木	麦ごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉の柳川煮 トマト	米、しらたき、三温糖、押麦、油	調製豆乳、牛乳、卵、牛肉(肩)、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、トマト、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ごぼう、なす、万能ねぎ、切り干しだいこん、かんてん(粉)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 豆乳 チョコレートゼリー
8 22 金	麦ごはん 五目豆 ・清汁(豆腐・わかめ) はんぺんのチーズサンドフライ サラダ菜	米、小麦粉、しらたき、パン粉、油、押麦、三温糖	はんぺん、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、鶏もも肉、チーズ、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、ごぼう、サラダ菜、万能ねぎ、塩蔵わかめ、干しいたけ	煮干だし汁、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳100 ウエハース お茶・麦茶 みそすいとん
9 23 土	海鮮チャンポン ・さつま芋の白和え	干し中華めん、米、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、えび、かまぼこ、いか、さけ水煮缶詰、あさり水煮缶、すりごま、ごま、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、しめじ、もやし、にんじん、みつば、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、食塩、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 鮭とごまのおにぎり
11 25 月	バターロール ・コーンスープ かじきの焼カレー風 フレンチサラダ	ロールパン、米、油、小麦粉、三温糖	かじき、チーズ、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、脱脂粉乳、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)、カレールウ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 バインアップル お茶・麦茶 じゃこわかめおにぎり チーズ(棒)
12 26 火	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、小麦粉、三温糖、油、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	なめこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒	牛乳100 バナナ 牛乳 カステラ
13 27 水	麦ごはん ・春雨スープ(えのきたけ) 鶏肉と野菜の甘酢煮	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、押麦、片栗粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 マカロニきな粉
14 28 木	麦ごはん ・すまし汁(えのき・白菜) ひじき入り卵焼き キャベツの煮浸し	食パン、米、押麦、三温糖、白玉麩、パン粉、油	調製豆乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、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、ケチャップ、カレールウ、みりん、食塩	牛乳100 メロン 豆乳 カレーサンド
18 月	バターロール 野菜スープ さばのトマト煮 豆腐サラダ	ロールパン、白玉粉、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	さば、木綿豆腐、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、セロリー、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、ガーリックパウダー	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 ボンデケーキ
19 火	麦ごはん にら卵スープ 豚肉とピーマンの炒め煮 バナナ	米、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、卵、ホイップクリーム	かぼちゃ、バナナ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にら	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素	牛乳100 もも缶 牛乳 南瓜のミルクきんとん
20 水	ピースごはん チキンスープ いろいろ野菜と鮭のオープン焼き	米、焼きそばめん、じゃがいも、麦、ごま油、オリーブ油	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、エリンギ、ピーマン、グリーンアスパラガス、パセリ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、中濃ソース、酒、食塩、ワイン(白)、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 おやつ焼きそば

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつは牛乳とかしわもちに変更します。

※26日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。