

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 15 29 土	ツナチャーハン 春雨スープ(えのきたけ)	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、きな粉、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100もも缶 牛乳 きなこトースト
3 24 月	麦ごはん ・清汁(わかめ) 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ツナ水煮(煮干し)	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 パインアップル 牛乳 ツナパン
4 18 火	麦ごはん ・にら卵スープ 麻婆豆腐 バナナ	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華スープ、中華だしの素、食塩	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 ゆでとうもろこし クラッカー
5 19 水	カレーライス(夏) ・はるさめサラダ すいか	米、じゃがいも、三温糖、押麦、はるさめ、黒砂糖、油、上新粉、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、脱脂粉乳、きな粉	すいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ(冷凍)、かんてん(粉)	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 パインアップル 牛乳 きな粉よせ
6 20 木	バターロール ・豆乳スープ なすのミートソース煮 きゅうりと大根のカレーマリネ	ロールパン、米、じゃがいも、油、パン粉、三温糖、砂糖	牛乳、豆乳、牛ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、なす、だいこん、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース缶、レモン果汁	みりん、コンソメ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳100ビスケット 牛乳 おにぎり(みそ焼き)
7 21 金	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 鮭の香味焼き もやしのごま和え	食パン、米、押麦、三温糖、ごま油、パン粉、油	牛乳、さけ、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、カレールウ、<<酒>>、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 カレーサンド
8 22 土	冷しゃぶサラダうどん ・豆腐のくずあんスープ	干しうどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(こま)、さけ水煮缶詰、チーズ	トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レタス	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
17 31 月	バターライス ・コンソメスープ 豆腐のチキンナゲット コールスローサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、砂糖	チャーベツ、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、バター	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、酢、鳥がらだし汁、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 麦茶 りんごシャーベツ ウエハース
11 25 火	ハムチーズサンド ・トマトスープ 夏野菜のフリッタータ サラダ菜	食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	卵、ベーコン、鶏もも肉、チーズ、ハム、ホイップクリーム、バター、生クリーム、牛乳、スライスチーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、赤ピーマン、パイン缶、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、サラダ菜、セロリ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 麦茶 パイナップルケーキ
12 26 水	かぼちゃごはん ・豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉の生姜焼き・ソテー	米、スパゲティ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、しらす干し	にんじん、かぼちゃ、もやし、なめこ、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが、にんにく	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 和風スパゲティ
13 27 木	エビピラフ ・ズッキーニのスープ 夏野菜のコンソメゼリー バナナ	米、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、卵、しばえび、かにかまぼこ、ウインナー、豚ひき肉、コンデンスミルク、バター	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶、赤ピーマン、えだまめ、かんてん、にんにく、バナナ	ワイン(白)、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 マーラカオ
14 28 金	麦ごはん ・クリームコーンのかき玉スープ 揚げ魚のあんかけ(かじき) こまつなとひじきの和え物	米、砂糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、ごま油、三温糖	調製豆乳、かじき、牛乳、卵、ハム、すりごま	もやし、人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、胡瓜、クリームコーン、みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ、いんげん、コーン、昆布、生姜、ひじき、寒天	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん、パセリ粉、こしょう、シナモン	牛乳100 ウエハース 豆乳 杏仁豆腐

※都合により献立を変更する場合があります。※お盆期間中11～15日は一部材料が変更することがあります  
※3日の午前おやつはもも缶に、25日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。