

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	彩り野菜のピラフ ・きのこ豆乳のコーンスープ	米、小麦粉、三温糖、オリーブ油、砂糖、油	かじき、調製豆乳、卵、バター、ベーコン、脱脂粉乳、牛乳、しばえび、粉チーズ	バナナ、玉ねぎ、クリームコーン、トマト、ホールトマト缶、なす、ズッキーニ、人参、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン、枝豆、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100 パナナ 麦茶 バナナケーキ
15	かじきのチーズピカタ 火 ラタトゥユ					
2	麦ごはん	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ホイップクリーム、卵、ベーコン、かつお節	日本かぼちゃ、にんじん、もずく、もやし、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 牛乳 かぼちゃのミルクきんとん
16	もずくスープ					
30	チキンカツ 水 ごまマヨネーズサラダ					
3	バターロール ・ベーコンミルクスープ	ロールパン、米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、だいた、水煮缶詰、ホイップクリーム、卵、ベーコン、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶、はくさい、だいこん、キャベツ、ブルーベリー、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ハヤシルウ、しょうゆ、トマトソース、食塩、みりん、パプリカ粉、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 おやつ・雑炊
17	チリコンカーン 木 フルーツサラダ					
4	麦ごはん ・大根のみそ汁	じゃがいも、米、食パン、しらたき、押麦、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ピザ用チーズ、麦みそ、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、油揚げ、ベーコン、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、トマト、いんげん、コーン缶、万能ねぎ、ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100 パインアップル 牛乳 ピザトースト
18	肉じゃが 金 納豆和え					
5	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	酒、しょうゆ、中華だし、の素、食塩、ガーリックパウダー	牛乳100 ウエハース 牛乳 黒糖入りくず餅
19	土					
7	麦ごはん わかめとお麩の清汁 魚南蛮(鮭) 月 ひじきの煮付	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、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、えだまめ、塩蔵わかめ、万能ねぎ、ひじき、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100 パナナ 麦茶 アイスクリーム ウエハース
8	きのこごはん ・鶏肉のつみれ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳	なし、にんじん、たまねぎ、にら、まいたけ、しめじ、しいたけ、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100 もも缶 牛乳 カスタード蒸しパン
29	切干大根と油揚げの卵とじ 火 梨					
9	麦ごはん ・清汁(えのき)	米、もち米、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	牛乳、さば、はんぺん、きな粉、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 きな粉おはぎ
23	さばのごま味噌焼き 水 はんぺんの和風サラダ					
10	麦ごはん ・豆腐とチンゲンサイのスープ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いか	りんご天然果汁、にんじん、人参、もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100 オレンジ 豆乳 アップルゼリー
24	鶏肉と野菜の甘酢煮 木 中華和え					
11	ロールパン バナナ ・ミネストローネスープ	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、ウインナー、ベーコン、バター	バナナ、玉ねぎ、ホールトマト缶詰、人参、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100 ウエハース 牛乳 メロンパンクッキー
25	ウインナーのオムレット 金 サラダ菜					
12	ボークカレーライス ・キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、油、てんぷら粉、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、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、あおのり	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、こしょう、かつおだし汁	牛乳100 ビスケット 牛乳 天むすおにぎり
26	土					
14	ゆかりごはん ・豚肉となすのみそ汁	米、干しうどん、さつまいも、片栗粉、押麦、やまといも、三温糖、砂糖、植物油(揚げ吸油分)	木綿豆腐、絹ごし豆腐、えび、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ、脱脂粉乳、麦みそ、いわし(煮干し)、卵、すりごま、ごま	にんじん、なす、はくさい、しめじ、もやし、ねぎ、万能ねぎ、みつば、グリーンピース、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	牛乳100 梨 麦茶 きつねうどん
28	飛竜頭 月 さつまいもの白和え					

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。