

| 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 | 麦ごはん ・清汁(鶏ささみ) | 米、押麦、三温糖、片栗粉、砂糖 | 牛乳、さけ、鶏ささ身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター、かつお節、ごま | りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、しいたけ、コーン缶、塩蔵わかめ | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩 | 牛乳100 小魚せんべい 牛乳 |
| 16 | 鮭のチャンチャン焼き りんご | | | | | きつねおにぎり |
| 17 | バターロール トマトスープ ハンバーグ 粉ふき芋(青のり) | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、バター、ベーコン、ホイップクリーム | たまねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、セロリー、サラダ菜、みかん缶、パセリ、あおのり | 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 麦茶 誕生日ケーキ |
| 4 | ハヤシライス ・フレンチサラダ | 米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、油、三温糖 | 牛乳、牛肉、無塩バター、ツナ油漬缶、卵 | たまねぎ、にんじん、パナナ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース、いちごジャム、パセリ | ハヤシルー、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳100 みかん 牛乳 ロシアンクッキー |
| 18 | バナナ | | | | | |
| 5 | 麦ごはん ・わかめスープ | 米、干しうどん、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、ごま油、三温糖 | 牛乳、メルルーサ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、すりごま | にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、コーン缶、塩蔵わかめ、ねぎ、しょうが、干しいたけ | 鳥がらだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう | 牛乳100 パイン缶 牛乳 みそうどん |
| 19 | メルルーサのもみじ焼き 中華風精進炒め | | | | | |
| 6 | しらすと大葉のまぜごはん ・納豆汁 | 米、食パン、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、パン粉 | 調製豆乳、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、脱脂粉乳、しらす干し、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、煮干し、麦みそ、油揚げ、すりごま | にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にら、ねぎ、しそ | 煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、カレールー、本みりん、食塩、こしょう | 牛乳100 りんご 豆乳 カレーサンド |
| 20 | 稲穂揚げ 切干大根のみそマヨネーズ和え | | | | | |
| 7 | けんちんうどん ・キャベツのごま和え | 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 チーズ(棒) 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ |
| 21 | | | | | | |
| 9 | おこわ(中華) ・チャイニーズ春雨スープ | 米、もち米、ぎょうざの皮、はるさめ、ごま油、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、片栗粉 | 豚ひき肉、牛乳、焼き豚、卵、木綿豆腐、ベーコン、粉チーズ、バター | トマト、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、万能ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、コンソメ、パセリ粉 | 牛乳100 りんご 麦茶 チーズリゾット |
| 30 | 揚げ餃子 トマト | | | | | |
| 10 | バターロール ・チキンスープ | さつまいも、ロールパン、砂糖 | 牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ハム、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、かんでん(粉) | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳100 ウエハース 牛乳 さつま芋のようかん |
| 24 | シーフードオムレツ サラダ菜 | | | | | |
| 11 | きのこベーコンの洋風混ぜご飯 ・白身魚と野菜のスープ | 米、小麦粉、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油 | 牛乳、卵、白身魚すり身、木綿豆腐、ベーコン、バター | かぶ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、パセリ、しょうが | 鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう | 牛乳100 パナナ 牛乳 カステラ |
| 25 | マカロニサラダ | | | | | |
| 12 | 麦ごはん ・かき玉汁 | 米、押麦、砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉、植物油(揚げ吸油分) | 牛乳、鶏もも肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、すりごま | 小松菜、玉ねぎ、人参、もやし、胡瓜、パイン缶、バナナ、みかん缶、もも缶、も、コーン、ねぎ、ほうれん草、ひじき、寒天、生姜 | 鳥がらだし汁、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) 牛乳 フルーツボンチ |
| 26 | 鶏の唐揚げ油淋ソース こまつなとひじきの和え物 | | | | | |
| 13 | 麦ごはん ・豚肉のさつま汁 | じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、押麦、砂糖 | さば、ビザ用チーズ、ちくわ、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま、牛乳、バター | キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、あおのり | 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩 | 牛乳100 パイン缶 麦茶 チーズいももち |
| 27 | さばのみそ煮 キャベツとちくわの和え物 | | | | | |
| 14 | 中華丼 ・にらとえのきのスープ | 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 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、もも缶、バナナ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが | しょうゆ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう | 牛乳100 ウエハース 牛乳 フルーツサンド |
| 28 | | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。