

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 火	バターロール コンソメスープ 彩り野菜のフリッタータ きゅうりと大根のカレーマリネ	ロールパン、米、油、三温糖	豆乳、卵、ベーコン、鶏もも肉、チーズ、生クリーム、牛乳	大根、玉ねぎ、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれん草、セロリー、しいたけ、ごぼう、南瓜、レモン、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 豆乳 とりめしおにぎり
2 16 水	麦ごはん ・みそ汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが(豚肉) キャベツときゅうりの塩昆布和え	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、押麦、砂糖、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、こまつな、マッシュルーム、ピーマン、いんげん、塩こんぶ、しそ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 ナポリタン
3 17 木	麦ごはん みかん ・わかめスープ(中華) 鶏肉のチリソース レタス	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、バター、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、レタス、グリーンアスパラガス、干しぶどう、塩蔵わかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 パナナ 麦茶 レーズンスティック
4 18 金	麦ごはん ・キャベツとコーンのミルクスープ さばの天火焼き バナナ	米、押麦、小麦粉、油	牛乳、さば、かに水煮缶、卵、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、みつば、パセリ、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、ワイン(白)、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 パインアップル(缶) 麦茶 かに雑炊
5 19 土	ポークカレーライス ・オレンジサラダ	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、鶏さ身、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、コーン缶、ピーマン	カレールー、ケチャップ、酢、食塩、こしょう、酒	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 ピザトースト
7 21 月	南瓜ごはん ・けんちん汁(新) 高野豆腐の八目煮	米、さといも、三温糖、板こんにやく、押麦、黒砂糖、上新粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、えび、木綿豆腐、凍り豆腐、きな粉、いわし(煮干し)、しらす干し、麦みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、かんでん(粉)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	牛乳100 みかん 牛乳 きな粉よせ
8 22 火	バターロール ・冬野菜のクリームシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、バター、ハム、すりごま	たまねぎ、かぶ、りんご、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ほうれん草、コーン缶、えだまめ、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ
9 23 水	麦ごはん ・白菜とえのきのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	米、小麦粉、押麦、三温糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、ハム、バター、米みそ(赤色辛みそ)、卵(黄)	にんじん、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、みかん缶、コーン缶、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、中華スープ、食塩	牛乳100 ウエハース 牛乳 ハムとコーンのマフィン
10 24 木	麦ごはん ・さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 魚の吹き寄せ揚げ サラダ菜	ゆでうどん、米、さつまいも、さといも、片栗粉、押麦、油、ごま油	牛乳、白身魚すり身、豆乳、豚肉(もも)、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	れんこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、サラダ菜、グリーンピース、たけのこ、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、ウスターソース、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 焼きうどん
11 25 金	ひじきの御飯 ・おでん 納豆和え	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにやく、植物油(揚げ吸油分)、油、砂糖、三温糖、粉糖、押麦	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵水煮缶、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草、えだまめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 パナナ 牛乳 豆腐ドーナツ
12 26 土	スパゲティ・ミートソース ・みそドレッシングサラダ	スパゲティ、米、さつまいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、酒、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう、ウスターソース	牛乳100 ビスケット 牛乳 さつまいもおにぎり
14 28 月	麦ごはん ・清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鮭の香味焼き ひじきのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、砂糖、油、三温糖、ごま油、白玉麩	牛乳、さけ、卵、ハム、チーズ、いわし(煮干し)、バター	にんじん、えのきたけ、ひじき、万能ねぎ、葉ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、食塩	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 チーズ蒸しパン
15 火	☆クリスマスお楽しみメニュー☆	食パン、マカロニ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、パン粉、オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、牛乳、木綿豆腐、バター、しばえび、さけ、あさり水煮缶、粉チーズ、白みそ、チーズ	りんご果汁、玉ねぎ、オレンジ果汁、ブロッコリー、みかん、胡瓜、クリームコーン、大根、人参、トマト、苺ジャム、コーン、マッシュルーム、にんにく、生姜、パセリ、レモン、寒天	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、コンソメ、こしょう、酢	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 オレンジゼリー

※都合により献立を変更する場合があります。

※22日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更になります。