

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
4 18 月	バターロール ・ トマトと卵のスープ かぼちやのコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ	ロールパン、パン粉、 じゃがいも、砂糖、小麦 粉、マヨネーズ、片栗 粉	調製豆乳、卵、牛乳、 ツナ油漬缶、チーズ、 ごま	かぼちや、たまねぎ、ブ ロッコリー、ホールトマト 缶詰、もも缶、みかん 缶、パイン缶、にんじ ん、もも缶、コーン缶、 パセリ、かんでん	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、パセリ粉、こ しょう、中濃ソース、シ ナモン	牛乳100 ウエハース 豆乳 杏仁豆腐
5 19 火	シーフードカレーライス ・ コールスローサラダ バナナ	米、食パン、砂糖、マヨ ネーズ、油、粉糖	牛乳、卵、ほたて貝柱 水煮缶、しばえび、あさ り水煮缶	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、マッ シユールム缶、コーン 缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、カレー ルウ、酢、食塩	牛乳100 ビスケット 麦茶 フレンチトースト
6 20 水	菜飯 ・ 清汁(えのき・わかめ) さわらのみそ照り焼き 切干大根と油揚げの卵とじ	米、白玉粉、小麦粉、 三温糖、油、押麦、植 物油(揚げ吸油分)、砂 糖	牛乳、さわら、卵、絹ご し豆腐、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、脱脂 粉乳、いわし(煮干し)、 かつお節、粉チーズ、 ごま	こまつな、えのきたけ、 たまねぎ、にんじん、に ら、切り干しだいこん、 塩蔵わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 煮干だし汁、酒、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳100 パイナップル缶 牛乳 ボンデケーキ
7 21 木	麦ごはん ・ 中華スープ(しいたけ) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 小松菜ともやしのナムル	米、押麦、三温糖、ごま 油	牛乳、生揚げ、豚肉(こ ま)、卵、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(赤色辛み そ)、油揚げ、ごま	キャベツ、こまつな、も やし、にんじん、はくさ い、しいたけ、ほうれん そう、たまねぎ、だい こん、ねぎ、コーン缶、 ピーマン、万能ねぎ	煮干だし汁、鳥がらだ し汁、しょうゆ、酒、食 塩、こしょう	牛乳100 棒チーズ 牛乳 変わり粥
8 22 金	ゆかりごはん ・ さつまいもの豆乳みそ汁 筑前煮	米、じゃがいも、さつま いも、さといも、板こん にやく、押麦、砂糖、小 麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、豆乳、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、麦みそ、いわし(煮 干し)、バター	だいこん、たまねぎ、に んじん、ごぼう、パナ ナ、いちご、みかん缶、 いんげん、万能ねぎ、 干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、キュラソー	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 フルーツクラフティ(焼き)
9 23 土	豚丼 ・ シャッキリみそ汁	さつまいも、米、油、三 温糖	牛乳、豚肉(ロース)、ゆ であずき缶、米みそ(赤 色辛みそ)、麦みそ、い わし(煮干し)、ごま	たまねぎ、もやし、赤 ピーマン、にんじん、だ いこん、ねぎ、かいわれ だいこん、にんにく、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳100 みかん 牛乳 いもぜんざい
25 月	バターロール 野菜スープ チキンカツ マセドアンサラダ	ロールパン、小麦粉、 じゃがいも、パン粉、三 温糖、マヨネーズ、マカ ロニ、植物油(揚げ吸 油分)、油	鶏もも肉(皮付き)、卵、 牛乳、ハム、チーズ、脱 脂粉乳、無塩バター	にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、コ ーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 麦茶 ココアケーキ
12 26 火	麦ごはん ・ 五目みそ汁 豆腐ハンバーグきのこソース サラダ菜	米、しらたき、押麦、パ ン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、卵、油揚げ、しら す干し、米みそ(淡色 辛みそ)、麦みそ、いわ し(煮干し)、ごま	たまねぎ、なす、にんじ ん、まいたけ、しいた け、えのきたけ、ごぼ う、万能ねぎ、サラダ菜	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 じゃこわかめおにぎり
13 27 水	麦ごはん ・ 三平汁(鮭) 牛肉の柳川煮 いちご	さつまいも、米、しらた き、押麦、三温糖、油	牛乳、卵、牛肉(肩)、さ け、脱脂粉乳、米みそ (淡色辛みそ)、麦み そ、バター	にんじん、キャベツ、か ぶ、いちご、たまねぎ、 ごぼう、万能ねぎ	昆布だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、本みり ん、酒、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 スイートポテト
14 28 木	麦ごはん ・ もずくスープ さばのごまマヨネーズ焼き レモン酢和え	米、三温糖、押麦、マヨ ネーズ、小麦粉	牛乳、調製豆乳、さば、 卵、ベーコン、しらす干 し、かつお節、米みそ (淡色辛みそ)、すりご ま	きゅうり、みかん缶、か ぼちや、えのきたけ、も ずく、にんじん、しめじ、 レモン、万能ねぎ、パ セリ、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 パイナップル缶 牛乳 かぼちや羹
15 29 金	麦ごはん ・ チンゲン菜のミルクスープ 酢豚 みかん	米、干しうどん、片栗 粉、押麦、三温糖、植 物油(揚げ吸油分)、油	豚肉(ヒレ)、牛乳、卵、 豚肉(ばら)、ベーコン、 かつお節	みかん、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、 ピーマン、コーン缶、し めじ、万能ねぎ、しょう が	かつお・昆布だし汁、 鳥がらだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、酢、本 みりん、食塩、酒、こ しょう	牛乳100 もも缶 麦茶 肉うどん
16 30 土	かき玉にゆうめん ・ ひじきのサラダ	干しとうめん、米、じゃ がいも、マヨネーズ	牛乳、卵、ちくわ、さけ 水煮缶詰、チーズ、ツ ナ油漬缶、いわし(煮干 し)	にんじん、たまねぎ、万 能ねぎ、ひじき、レモン 果汁	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、しょうゆ、 食塩	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 鮭とチーズのおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の午後おやつは誕生日ケーキに変更になります。※26日の桜・梅・薔薇組の午後おやつはアルファ米を使用します。