

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	麦ごはん ・きのこ豆乳のコンスープ	じゃがいも、米、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、油	牛乳、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐	クリームコーン缶、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、いんげん、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フルーツヨーグルト
15	牛肉とフライドポテトのソテー					
2	ゆかりごはん	米、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、黒砂糖、上新粉	牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、麦みそ、きな粉、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、サラダ菜、ねぎ、ひじき、かんてん(粉)	煮干だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳100 いちご 牛乳 きな粉よせ
16	季節の具だくさんみそ汁					
30	まさご揚げ サラダ菜					
3	キッズビビンバ ・えのきとチンゲン菜のスープ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、チーズ、バター、ごま、赤みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、塩蔵わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン
17						
5	麦ごはん ・清汁(白玉ふ・えのきたけ)	米、上新粉、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、白玉麩	かたし、卵、調製豆乳、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、サニーレタス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 パイン缶 麦茶 かぼちゃのもっちりケーキ
19	かわいいの新緑揚げ スプリングサラダ					
6	菜の花ごはん ・豆腐みそ汁(わかめ)	米、小麦粉、油、砂糖、押麦、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、塩蔵わかめ、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ、みりん、酢	牛乳100 ビスケット 麦茶 キャラットケーキ
20	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ					
7	バターロール ・かぼちゃスープ	ゆでうどん、ロールパン、小麦粉、ごま油、油	調製豆乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、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、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 焼きうどん
21	ポークチャップ ゆでブロッコリー					
8	麦ごはん ・かき玉汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、油	調製豆乳、さば、卵、鶏もも肉(皮付き)、ハム、バター、粉チーズ、黒ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、いんげん、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー
22	鯖の野菜あんかけ バナナ					
9	麦ごはん ・わかめスープ(鶏ささみ)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ごま油、押麦、片栗粉、砂糖、油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 肉万十
23	厚揚げの中華煮					
10	スパゲティ・ミートソース ・白菜スープ	スパゲティ、米、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳100 ウェハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり
24						
12	麦ごはん ・ワンタンスープ	米、食パン、砂糖、ワンタンの皮、押麦、ごま油、油、三温糖	牛乳、さけ、卵、すりごま、ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、グリーンアスパラガス、コーン缶、塩蔵わかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト
26	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 春キャベツとアスパラの和え物					
13	バターロール ・野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖	牛乳、卵、かにかまぼこ、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター、油揚げ、ごま	たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、セロリー、いんげん	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 きつねおにぎり
27	シーフードオムレツ スナップえんどう					
14	麦ごはん ・若竹汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、バター、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、いちご、たけのこ(ゆで)、ごぼう、塩蔵わかめ、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウェハース 牛乳 マドレーヌ
28	筑前煮(じゃがいも) いちご					

※都合により献立を変更する場合があります。

※20日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。※27日の午後おやつは歓迎会ケーキに変更します。