

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	
2 16 30 月	シーフードカレーライス はるさめサラダ すいか	米、じゃがいも、食パン、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、あさり水煮缶、しばえび、かにかまぼこ、脱脂粉乳、バター	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、グリーンピース	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 バインアップル(缶) 牛乳 いちごジャムサンド
3 17 31 火	麦ごはん にら卵スープ(えのき) 麻婆豆腐 バナナ	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華スープ、中華だしの素、食塩	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 ゆでとうもろこし クラッカー
4 18 水	麦ごはん ・清汁(わかめ・えのき) 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ	米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、黒砂糖、押麦、上新粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、チーズ、きな粉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、塩蔵わかめ、にんにく、かんでん(粉)、しょうが、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 牛乳 きな粉よせ
5 19 木	バターロール ・コンソメスープ 豆腐のチキンナゲット コールスローサラダ	ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、砂糖	シャーベット、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 りんごシャーベット ウエハース
6 20 金	かぼちゃごはん ・豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉の生姜焼き・ソテー	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、しらす干し	かぼちゃ、もやし、にんじん、なめこ、しめじ、こまつな、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 ツナパン
7 21 土	冷しゃぶサラダうどん ・豆腐のくずあんスープ	干しうどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、さけ水煮缶詰、チーズ	トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レタス	鳥がらだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
23 月	エビピラフ ズッキーニのスープ かぼちゃのサラダ バナナ	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しばえび、ウインナー、豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、きゅうり、しいたけ、ごぼう、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 とりめしおにぎり
10 24 火	ハムチーズサンド ・トマトスープ 夏野菜のフリッタータ サラダ菜	食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ベーコン、鶏もも肉、チーズ、ハム、バター、生クリーム、スライスチーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、赤ピーマン、バイン缶、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、サラダ菜、セロリ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ
11 25 水	麦ごはん ・かぼちゃのみそ汁 鮭の香味焼き もやしのごま和え	米、小麦粉、黒砂糖、油、押麦、三温糖、ご	牛乳、さけ、卵、ちくわ、コンデンスミルク	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅう	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 オレンジ 牛乳 マーラカオ
12 26 木	バターライス ・豆乳スープ なすのミートソース煮 きゅうりと大根のカレーマリネ	米、じゃがいも、スパゲティ、油、パン粉、三温	牛乳、豆乳、牛ひき肉、鶏もも肉(皮付)	たまねぎ、なす、だいこん、きゅうり、かぼちゃ	しょうゆ、コンソメ、食塩、ウスターソース	牛乳100 バインアップル(缶) 牛乳 和風スパゲティ
13 27 金	麦ごはん ・クリームコーンのかき玉スープ 揚げ魚のあんかけ(かじき) こまつなとひじきの和え物	米、砂糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)	調製豆乳、かじき、牛乳、卵、ハム、すりごま	もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、たまね	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本	牛乳100 ウエハース 豆乳 杏仁豆腐
14 28 土	ツナチャーハン ・春雨スープ	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、きな粉、バター	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきた	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 きなこトースト

※都合により献立を変更する場合があります。※お盆期間中は一部材料が変更することがあります。  
 ※24日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。