

| 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 |
| 1 | 麦ごはん | 米、マヨネーズ、砂糖、 押麦、油 | 牛乳、さば、はんぺん、 きな粉、すりごま、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節 | キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、えの きたけ | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳100 チーズ(棒) |
| 15 | 清汁(えのき) | | | | | 牛乳 |
| 29 | さばのごま味噌焼き | | | | | きなこおはぎ |
| 水 | はんぺんの和風サラダ | | | | | |
| 2 | 麦ごはん | 米、じゃがいも、三温 糖、砂糖、押麦、片栗 粉、油、ごま油 | 調製豆乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ) | りんご天然果汁、りんご (缶詰)、もやし、にんじ ん、こまつな、たまね ぎ、ピーマン、黄ピーマ ン、ねぎ、かんてん (粉)、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、食 塩 | 牛乳100 オレンジ |
| 16 | 豆腐みそ汁(わかめ) | | | | | 豆乳 |
| 30 | 鶏肉と野菜の甘酢煮 | | | | | アップルゼリー |
| 木 | もやしの中華風和え物 | | | | | |
| 3 | ロールパン | ロールパン、じゃがい も、米、三温糖 | 牛乳、卵、ウインナー、 油揚げ、ごま | たまねぎ、チンゲンサ イ、コーン缶、にんじ ん、パセリ | しょうゆ、食塩、コンソ メ、こしょう | 牛乳100 ウエハース |
| ・ | コンソメスープ | | | | | 牛乳 |
| 17 | ウインナーのオムレット | | | | | きつねおにぎり |
| 金 | | | | | | |
| 4 | ポークカレーライス | 米、じゃがいも、油、砂 糖 | 牛乳、豚肉(ばら)、しら す干し、脱脂粉乳、ツ ナ油漬缶、ごま | キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン缶、グリ ンピース(冷凍) | カレールウ、酢、食塩、 こしょう | 牛乳100 ビスケット |
| ・ | キャベツとツナのサラダ | | | | | 牛乳 |
| 18 | | | | | | おにぎり(じゃこごま) |
| 土 | | | | | | |
| 6 | 麦ごはん | ゆでうどん、米、押麦、 油 | 豚肉(もも)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 麦みそ、油揚げ、いわ し(煮干し) | キャベツ、たまねぎ、な す、にんじん、だいこ ん、もやし、しめじ、ね ぎ、しょうが、万能ねぎ | 煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、本みり ん、<<酒>>、みりん、食 塩、こしょう | 牛乳100 梨 |
| ・ | なすのみそ汁 | | | | | お茶・麦茶 |
| 豚肉の生姜焼き・ソテー | けんちんうどん | | | | | |
| 月 | | | | | | |
| 7 | 彩り野菜のピラフ | 米、じゃがいも、小麦 粉、三温糖、砂糖、油、 ごま油 | 鶏ささ身、卵、ベー コン、バター、脱脂粉乳、 牛乳、しばえび | バナナ、トマト、にんじ ん、もやし、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、コー ン缶、マッシュルーム 缶、えだまめ(冷凍)、 グリーンピース(冷凍) | 鳥がらだし汁、酢、しょ うゆ、食塩、コンソメ、パ セリ粉、こしょう | 牛乳100 ビスケット |
| ・ | ミネストローネスープ | | | | | お茶・麦茶 |
| 21 | きゅうりの華風サラダ | | | | | バナナケーキ |
| 火 | | | | | | |
| 8 | 麦ごはん | 米、パン粉、小麦粉、フ レンチドレッシング(分 離型)、押麦、砂糖、ご ま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、ホイップクリ ーム | 日本かぼちゃ、きゅう り、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、塩蔵わ かめ、万能ねぎ | 鳥がらだし汁、中濃 ソース、しょうゆ、食塩、 こしょう | 牛乳100 パナナ |
| ・ | わかめスープ(えのきたけ) | | | | | 牛乳 |
| 22 | チキンカツ | | | | | かぼちゃのミルクきんとん |
| 水 | せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり) | | | | | |
| 9 | バターロール | じゃがいも、ロールパ ン、米、油、パン粉、ご ま油、米粉 | 豆乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、牛ひき肉、卵、あ さり水煮缶 | たまねぎ、クリームコー ン缶、にんじん | しょうゆ、ワイン(白)、 みりん、コンソメ、食塩、 こしょう | 牛乳100 小魚せんべい |
| ・ | クラムチャウダー(豆乳) | | | | | お茶・麦茶 |
| 豆腐のハンバーグ | にんじんおにぎり | | | | | |
| 水 | | | | | | |
| 10 | 麦ごはん | 米、食パン、押麦 | 牛乳、さけ、納豆、ピザ 用チーズ、麦みそ、い わし(煮干し)、油揚げ、 ベーコン | だいこん、もやし、にん じん、たまねぎ、こまつ な、トマト、ねぎ、コー ン缶、ピーマン、あおのり | 煮干だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、みりん、<< 酒>> | 牛乳100 バインアップル(缶) |
| ・ | 大根のみそ汁 | | | | | 牛乳 |
| 24 | 鮭の磯焼き | | | | | ピザトースト |
| 金 | もやしの納豆和え | | | | | |
| 11 | ジャージャー麺 | 干し中華めん、米、三 温糖、片栗粉、ごま油、 油 | 牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、赤みそ、チー ズ、かつお節 | たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、しょうが、干 しいたけ | <<酒>>、しょうゆ、食 塩、中華だしの素、 ガーリックパウダー | 牛乳100 ウエハース |
| ・ | 中華スープ | | | | | 牛乳 |
| 25 | | | | | | おかかチーズおにぎり |
| 土 | | | | | | |
| 13 | 麦ごはん | 米、押麦、三温糖、油、 砂糖 | アイスクリーム、さけ、油 揚げ、白みそ、いわし (煮干し) | にんじん、いんげん、ひ じき、干しいたけ | 煮干だし汁、みりん、 しょうゆ、本みりん | 牛乳100 パナナ |
| ・ | さけの西京焼き | | | | | お茶・麦茶 |
| 27 | ひじきの煮付 | | | | | アイスクリーム |
| 月 | | | | | | ウエハース |
| 14 | きのこごはん | 米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、板こんにゃ く、三温糖、油、砂糖、 小麦粉 | 牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉(皮付き)、しらす 干し、ホイップクリーム、 卵、いわし(煮干し)、ご ま、麦みそ | なし、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、まいたけ、 しめじ、しいたけ、万能 ねぎ、カットわかめ | 煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、<<酒>>、酢、 食塩 | 牛乳100 もも缶 |
| ・ | けんちん汁 | | | | | 牛乳120 |
| 28 | きゅうりの酢の物(しらす) | | | | | カスタードケーキ |
| 火 | 梨 | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。

※14日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。