

献立表

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	
01 15 29 (金)	ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー	ロールパン、米、マ カロニ、小麦粉、 油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、鶏ひき肉、 脱脂粉乳、ベーコ ン、無塩バター、油 揚げ、粉チーズ	たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、 マッシュルーム缶、 グリーンピース(冷 凍)、ひじき、パセリ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、<<酒>>、食塩、 こしょう	牛乳100りんご 牛乳 ひじき御飯おにぎり
02 16 30 (土)	カレーうどん 和風サラダ	干しうどん、米、油、 三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さ け水煮缶詰、ハム、 チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、キャベ ツ、ねぎ、グリーンピー ス(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、カ レールウ、酢、みり ん、食塩、<<酒>>、 しょうゆ、こしょう	牛乳100 パイン缶 牛乳 鮭・チーズおにぎり
04 18 (月)	麦ごはん 豚汁 さばの塩焼き 切り干しナポリタン	米、食パン、押麦、 板こんにやく、油、 三温糖	牛乳、さば、木綿豆 腐、豚肉(肩ロー ス)、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛み そ)、バター、油揚 げ	りんご、たまねぎ、 だいこん、にんじ ん、エリンギ、切り干 しだいこん、ねぎ、 ごぼう	かつおだし汁、ケ チャップ、<<酒>>、 食塩、シナモン	牛乳ウエハース 牛乳 りんごのトースト
05 19 (火)	麦ごはん 卵とトマトのかき玉汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、三温 糖、押麦、油、片栗 粉、ごま油	卵、生揚げ、豚肉 (こま)、バター、牛 乳、米みそ(赤色辛 みそ)	たまねぎ、トマト、 キャベツ、ピーマ ン、にんじん、万能 ねぎ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、<<酒>>、食塩	牛乳100 パナナ 麦茶 マーブルケーキ
06 20 (水)	麦ごはん シャッキリみそ汁 松風焼き・鶏ひき肉 きゅうりとホタテのサラダ	米、マヨネーズ、押 麦、小麦粉、パン 粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 卵、ほたて貝柱水 煮缶、米みそ(赤色 辛みそ)、麦みそ、 ベーコン、いわし(煮 干し)、米みそ(淡色 辛みそ)、ごま	たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、もや し、かいわれだいこ ん、コーン缶、ピー マン、しょうが、あお のり	煮干だし汁、ケ チャップ、<<酒>>、 みりん、ウスター ソース、しょうゆ	牛乳100 パインアップル(缶) 牛乳 お好み焼き
07 21 (木)	カレーピラフ かにスープ にんじんラベ ゆでブロッコリー	米、さつまいも、小 麦粉、砂糖、ごま 油、片栗粉、油	卵、ベーコン、かに 水煮缶、バター、牛 乳、かつお節	にんじん、ブロッ コリー、りんご、ほうれ んそう、干しぶどう、 干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、コンソ メ、食塩、カレー 粉、こしょう	牛乳100 ビスケット 麦茶 秋の味覚ケーキ
08 22 (金)	ロールパン かぼちゃスープ 鶏のから揚げ きゅうりの華風サラダ	さつまいも、ロール パン、砂糖、油、片 栗粉、小麦粉、ごま 油	鶏もも肉、牛乳、 ベーコン、ハム、 卵、バター、卵 (黄)、無塩バター	かぼちゃ、もやし、 にんじん、たまね ぎ、きゅうり、パセリ、 しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、<<酒>>、食 塩	牛乳100りんご 麦茶 スイートポテト
09 23 (土)	ブルゴギ丼 わかめスープ	米、食パン、三温 糖、白玉麩、ごま 油、油	牛乳、豚肉(ばら)、 スライスチーズ、赤 みそ、すりごま	はくさい、にんじん、 にら、たまねぎ、赤 ピーマン、塩蔵わか め、にんにく、しょう が	鳥がらだし汁、しょう ゆ、本みりん、<<酒 >>、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 チーズトースト
11 25 (月)	さつまいもごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮	米、さつまいも、マヨ ネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、麦みそ、いわ し(煮干し)、黒ごま	だいこん、にんじ ん、えのきたけ、エリ ンギ、コーン缶、た まねぎ、いんげん、 塩蔵わかめ、万能 ねぎ、しょうが、にん にく	煮干だし汁、酢、 しょうゆ、<<酒>>、 食塩	牛乳100チーズ(棒) 牛乳 おにぎり(コーンバター)
12 26 (火)	麦ごはん みそ汁(だいこん・あげ) さばのカレー焼き ごぼうときゅうりのサラダ	米、マカロニ、砂 糖、油、小麦粉、マ ヨネーズ、押麦	牛乳、さば、米みそ 糖、ベーコン、油揚 げ	だいこん、ごぼう、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、カットわ かめ	煮干だし汁、しょう ゆ、食塩、カレー粉	牛乳100 ウエハース 牛乳 マカロニきな粉
13 27 (水)	麦ごはん みそ汁 ビーフン五目 ほうれん草のしらすあえ	じゃがいも、ビーフ ン、米、押麦、三温 糖、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも)、油揚 げ、しらす干し、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)、麦み そ、干しえび	ほうれんそう、みか ん缶、にんじん、も も缶、バナナ、たま ねぎ、たけのこ(ゆ で)、にら、ねぎ、干 しいたけ	煮干だし汁、しいた けだし汁、しょうゆ、 <<酒>>、中華だし の素、食塩	牛乳100 小魚せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト
14 28 (木)	麦ごはん 鶏肉と野菜のスープ かじきのバーベキューソース焼き 白菜の煮浸し	米、押麦、小麦粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏む ね肉、卵、かつお節	はくさい、ブルーベ リージャム、えのき たけ、ほうれんそう、 にんじん、りんご、 たまねぎ、干しい たけ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 しょうゆ(うすくち)、 食塩、こしょう	牛乳100 パナナ 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)