

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 15 29 (月)	ナポリタン コーンスープ(わかめ) ハンバーグ 粉ふき芋(青のり)	スパゲティ、じゃがいも、食パン、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、ウインナー、牛乳、とろけるチーズ、卵、粉チーズ	たまねぎ、コーン缶、にんじん、黄ピーマン、マッシュルーム、ピーマン、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、食塩、中濃ソース、ウスターソース、コンソメ、こしょう、ナツメグ	牛乳100りんご 麦茶 チーズトースト
2 16 30 (火)	バターロール チキンスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーのごまあえ・みかん	ロールパン、小麦粉、三温糖、油	卵、ウインナー、鶏もも肉(皮付き)、バター、牛乳、すりごま	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、エリンギ	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100ウエハース 麦茶 ほうれん草ケーキ
4 18 (木)	ごはん(麦入り) みそ汁(もやし) 鶏の唐揚げ油淋ソース ひじきと玉ねぎのサラダ	米、さつまいも、米粉、押麦、マヨネーズ、油、三温糖、砂糖、ごま油、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 蒸しパン(さつまいも)
5 19 (金)	わかめ御飯 みそ汁(はくさい・えのき) さけの塩焼き 筑前煮	米、板こんにゃく、砂糖	さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 パイン缶 麦茶 おにぎり(とりそぼろ)
6 20 (土)	中華丼 にらとえのきのスープ	米、食パン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、いちごジャム	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、こしょう	牛乳100ウエハース 牛乳 ロールサンド(いちご)
8 (月)	揚げパン(ココア) コンソメスープ ジャーマンポテト コールスローサラダ	コッペパン、じゃがいも、米、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、油	牛乳、油揚げ、ベーコン、ごま	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 きつねおにぎり
9 (火) 22 (月)	麦ごはん 清汁(鶏ささみ) 鮭のチャンチャン焼き りんご	さつまいも、米、砂糖、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、しいたけ、コーン缶、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 バナナ 牛乳 さつまいものようかん
10 24 (水)	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、牛肉、無塩バター、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム、パセリ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100 みかん 牛乳 ロシアンクッキー
11 25 (木)	麦ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚のトマトソース にんじんしりしり	米、押麦、片栗粉、油、ごま油	メルルーサ、卵、あさり、米みそ(甘みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、トマトピューレ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、<<酒>>、食塩、コンソメ	牛乳100 パイン缶 麦茶 深川めし
12 26 (金)	かおりごはん まいたけのみそ汁 大豆のかき揚げ わかめサラダ	食パン、米、小麦粉、油、押麦	牛乳、だいち(ゆで)、ほたて貝柱、しらす干し、卵、麦みそ、油揚げ、バター、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、塩蔵わかめ、えだまめ(冷凍)、コーン缶、いちごジャム、ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 ジャムサンド(いちご)
13 27 (土)	けんちんうどん キャベツのごま和え	干しうどん、米、さといも、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、すりごま	もやし、キャベツ、だいち、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 おにぎり(ゆかり)
17 (水)	豚肉あんかけごはん みそ汁(なめこ・豆腐) マカロニサラダ	米、米粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、なめこ、きゅうり、こまつな、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 チヂミ

※都合により献立を変更する場合があります。 ※16日の3時のおやつは誕生日ケーキに変更になります。

※30日の3時のおやつはさつまいものようかんになります。