

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1	月	ごはん とりさきみフライ シルバースラダ みそ汁	冷やしたぬきソーメン 牛乳	米、干しひやむぎ、 んぶら粉、マヨネー ズ、油、パン粉、小麦 粉、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、白み そ、油揚げ、卵、かつ お節	せんべい 牛乳
2	火	ごはん 鶏肉レモン揚げ 三色おひたし みそ汁	ごまトースト 牛乳	米、食パン、じゃがい も、砂糖、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白み そ、バター、ごま、か つお節	せんべい 牛乳
3	水	ごはん じゃがいもかんとりー煮 春雨の中巻サラダ すまし汁	揚げトースト 牛乳	じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油、はるさ め、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、 バター、凍り豆腐、か つお節	せんべい 牛乳
4	木	すまじ汁 切干大根のナムル オレンジ	コアケーキ 牛乳	干しうどん、小麦粉、 砂糖、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、鶏 もも肉、バター、かに かまぼこ、脱脂粉乳、 生クリーム、ごま、か つお節	せんべい 牛乳
5	金	ごはん 豚肉生姜焼き オローラサラダ じゃがいものスープ	野菜ピラフ 牛乳	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、 ベーコン、バター しょうが	せんべい 牛乳
6	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂 糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、か つお節、ごま	せんべい 牛乳
7	日					
8	月	ごはん マーボー豆腐 オローラサラダ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マーカリ ン、油、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、白みそ、油 揚げ、かつお節	せんべい 牛乳
9	火	ごはん 鶏肉からあげ 和風スパゲティ みそ汁	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、スバガ ティ、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、白み そ、じゃこ、油揚げ、 ピザ用チーズ、かつ お節	せんべい 牛乳
10	水	ごはん 鶏肉かわり焼き マセドアン・サラダ すまし汁	みそ蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、砂 糖、パン粉	牛乳、鶏むね肉、絹 ごし豆腐、白みそ、か つお節	せんべい 牛乳
11	木	ごはん 鯉のモモンヤキ ごもくきんひら みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、板 こんにやく、油、砂糖	牛乳、さけ、豚こま 肉、豚肉(ロース)、白 みそ、油揚げ、かつ お節	せんべい 牛乳
12	金	ごはん キャベツの心チカツ マカロニサラダ みそ汁	ヨーグルト・おかし	米、マカロニ、パン 粉、油、マヨネーズ、 小麦粉	ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、卵、白みそ、 油揚げ、ハム、脱脂 粉乳、かつお節	せんべい 牛乳
13	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、油、 砂糖	豚ひき肉、白みそ、か つお節、凍り豆腐、パ ター	せんべい 牛乳
14	日					
15	月	ごはん 豆腐チキンブルル キャベツのおかあえ みそ汁	きな粉のあげパン 牛乳	米、コッパパン、グラ ニュー糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、 卵、豚こま肉、かつお 節、白みそ、きな粉	せんべい 牛乳
16	火	ごはん 鶏肉オリーブオイル焼き 切干大根炒り煮 すまし汁	たきごみごはん 牛乳	米、砂糖、油、オリ ブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、油揚げ、か つお節	せんべい 牛乳

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
17	水	ごはん カレー コールスロー メロン	マドレーヌ 牛乳	じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、白み そ、油揚げ、卵、かつ お節	せんべい 牛乳
18	木	ごはん 鮭のポテト焼き ツナサラダ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、マジユ ボテ、マーガリン、 砂糖、油	牛乳、さけ、ツナ水煮 缶、白みそ、かつお 節	せんべい 牛乳
19	金	ごはん うどん寿司 季節の天ぷら きゅうりかき揚げ みそ汁	牛乳 やわらかプリン 生クリーム添	干しうどん、てんぷら 粉、砂糖	牛乳、たご(鶏)、かに 水煮缶、かにかまぼ こ、卵	せんべい 牛乳
20	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、はる さめ、油、砂糖	豚こま肉、白みそ、か つお節	せんべい 牛乳
21	日					
22	月	ごはん 白身魚のてりやき ほうれん草じゃこあえ みそ汁	和風パスタ 牛乳	米、スパゲティ、砂 糖	牛乳、かわい、ベーコ ン、白みそ、油揚げ、 じゃこ、ごま、かつお 節	せんべい 牛乳
23	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	コーンおやき 牛乳	じゃがいも、米、小麦 粉、マヨネーズ、砂 糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、 絹ごし豆腐、ハム、 チーズ、脱脂粉乳	せんべい 牛乳
24	水	ごはん おかひじきのサラダ オレンジ	そらまめ、おかし 牛乳	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、 き豆腐、なると、ごま	せんべい 牛乳
25	木	ごはん 鶏肉つくねやき きゅうりの中巻あえ すまし汁	バナナケーキ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、バ ン粉、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、卵、生クリ ム、ハム、バター、か つお節、脱脂粉乳、 ごま	せんべい 牛乳
26	金	ごはん みそチキンカツ ほうれん草のしらすあえ みそ汁	牛乳 マカロニきんこ	米、マカロニ、砂糖、 油、パン粉、小麦粉、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、きな 粉、卵、脱脂粉乳、赤 みそ、ごま、凍り豆 腐、かつお節	せんべい 牛乳
27	土	ごはん 鶏肉てりやき ほうれん草おおかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、はちみつ	鶏もも肉、白みそ、か つお節	せんべい 牛乳
28	日					
29	月	ごはん 鶏肉さっぱり煮 ひじきのごまあえ みそ汁	牛乳 カレーピラフ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、うず ら卵水煮缶、鶏ささ 身、油揚げ、白みそ、 バター、ごま、かつお 節	せんべい 牛乳
30	火	ごはん 鮭のタルタルソースやき 小松菜の絹豆あえ みそ汁	牛乳 カレー蒸しパン	米、小麦粉、じゃがい も、マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、焼き わり納豆、豚ひき肉、 白みそ、しらす干し、 かつお節	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は19日です。
 ☆麦茶がでています。

