

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	10時おやつ
1	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	熱と力になるもの 米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	せんべい 牛乳
2	日				
3	月	ごはん 鶏肉ごま照り焼き シルバークサラダ みそ汁	チヂミ 牛乳	血や肉や骨になるもの 豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ	せんべい 牛乳
4	火	ごはん 麻婆豆腐 もやし三杯酢 すまし汁	えだまめ・おかし 牛乳	血や肉や骨になるもの 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、白みそ、かつお節、黒ごま	せんべい 牛乳
5	水	ごはん 豚肉香味焼き マカロニサラダ みそ汁	冷やしほうろく 牛乳	血や肉や骨になるもの 牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、油揚げ、ハム、かつお節、ごま	せんべい 牛乳
6	木	ごはん かじきのみそやき ごもくきんぴら みそ汁	ゆでほうろく 牛乳	血や肉や骨になるもの 牛乳、かじき、生揚げ、白みそ、豚肉(ロース)、かつお節	せんべい 牛乳
7	金	ごはん 和風ハンバーグ キャベツのごまサラダ スープ	フレンチトースト 牛乳	血や肉や骨になるもの 牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ごま	せんべい 牛乳
8	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	血や肉や骨になるもの 豚こま肉、白みそ、かつお節	せんべい 牛乳
9	日				
10	月	すきやき丼 コーンとインゲン豆のソテー みそ汁	マロヤ 牛乳	熱と力になるもの 小麦粉、しらたき、砂糖、味噌、胚芽米	せんべい 牛乳
11	火	ごはん 鮭のサワーソースやき きゅうりの中華あえ みそ汁	ミルク煮レバー 牛乳	血や肉や骨になるもの ぶどう、ほうろく、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
12	水	鶏肉レモン漬けやき ひじき炒り煮 みそ汁	ミルクプリン	血や肉や骨になるもの 鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かつお節	せんべい 牛乳
13	木	ごはん 白身魚のてりやき 夏なすの煮びたし すまし汁	サマースパゲティ 牛乳	血や肉や骨になるもの 牛乳、かじき、絹ごし豆腐、ツナ油漬、かつお節	せんべい 牛乳
14	金	カレー キャベツとにんじんのサラダ すいか	ヨーグルト・おかし	血や肉や骨になるもの ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳	せんべい 牛乳
15	土	ごはん 鶏肉のりやき ほうろく草おろし みそ汁	ゼリー・おかし	血や肉や骨になるもの 鶏もも肉、白みそ、かつお節	せんべい 牛乳
16	日				

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	10時おやつ
17	月	ごはん 鶏肉ポトやき きゅうりの梅あえ みそ汁	パン 牛乳	熱と力になるもの 米、マヨネーズ、マツシユポテト	せんべい 牛乳
18	火	ごはん 鮭の塩こうじやき ツナサラダ すまし汁	フルーツポンチ 牛乳	血や肉や骨になるもの 米、砂糖、油、塩こうじ	せんべい 牛乳
19	水	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	熱と力になるもの 米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、砂糖	せんべい 牛乳
20	木	ごはん わかやきに わかめの酢の物 すまし汁	アメリカンドッグ 牛乳	血や肉や骨になるもの 米、ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖	せんべい 牛乳
21	金	冷やしなめろうどん うのはな すいか	あげパン 牛乳	熱と力になるもの 干しうどん、コッペロン、油、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	せんべい 牛乳
22	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	血や肉や骨になるもの 米、じゃがいも、油、砂糖	せんべい 牛乳
23	日				
24	月	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	風布とツナのマゼごはん 牛乳	熱と力になるもの 米、じゃがいも、マヨネーズ	せんべい 牛乳
25	火	ごはん ハヤシ 切干大根のナムル おレンジ	マヨシユガートー 牛乳	血や肉や骨になるもの じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、ごま油	せんべい 牛乳
26	水	ごはん じゃがいもカントリ ひじきのごまあえ みそ汁	和風バス 牛乳	血や肉や骨になるもの じゃがいも、米、スパゲティ、砂糖	せんべい 牛乳
27	木	ごはん コーンクリームバス ロールスロース わかめスープ すいか	カップケーキ 牛乳	血や肉や骨になるもの スパゲティ、ホットケーキ粉、マーガリン、チーズ、ごま油、小麦粉、砂糖	せんべい 牛乳
28	金	ごはん 鶏肉さつぱ焼き おかわひじきのサラダ みそ汁	野菜ピラ 牛乳	熱と力になるもの 米、砂糖	せんべい 牛乳
29	土	ごはん じゃがいものトマト煮 もやしのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	血や肉や骨になるもの 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	せんべい 牛乳
30	日				
31	月	ごはん ヒレカツ スパゲティサラダ スープ	黒ごまケーキ 牛乳	熱と力になるもの 米、ホットケーキ粉、スパゲティ、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、砂糖	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27日です。  
☆麦茶がでています。

