

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
				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	
1	水	ごはん フルーツ 鶏肉 マーマレード焼き ほうれん草じゃこあえ みそ汁	牛乳 昆布とツナのおにぎり	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、ツナ水煮缶、じゃこ、ごま、かつお節	メロン、ほうれんそう、もやし、マーマレード、きゅうり、にんじん、なめこ、こんぶ佃煮、こんぶ(だし用)	牛乳 クラッカー
2	木	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨネーズやき 野菜のナムル みそ汁	サマースパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、マヨネーズ、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、かたまり、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、かつお節	りんご、もやし、かぶ、きゅうり、トマト、にんじん、かぶ葉、こんぶ(だし用)、パセリ、にんにく	せんべい 牛乳
3	金	ごはん フルーツ さきみフライ もやしサラダ みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	米、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉、小麦粉、焼ふ	牛乳、鶏ささ身、白みそ、きな粉、卵、脱脂粉乳、すりごま、かつお節	いよかん、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 クラッカー
4	土	ごはん フルーツ じゃがいものトマト煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	いよかん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ホールトマト缶詰、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 クラッカー
5	日						
6	月	ごはん フルーツ 鶏肉の塩麹やき きゅうりとちくわのサラダ すまし汁	もちもちチーズ 牛乳	米、白玉粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ、粉チーズ、白みそ、かつお節、ごま	清見オレンジ、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
7	火	ごはん フルーツ チンジャオロース ひじきのごまあえ みそ汁	牛乳 たきこみごはん	米、胚芽米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	りんご、たけのこ(ゆで)、だいこん、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
8	水	ごはん フルーツ 鮭のレモンやき 春雨の中華いため みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、調整豆乳、白みそ、かつお節	いよかん、なす、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、しょうが	牛乳 クラッカー
9	木	ごはん フルーツ 鶏肉でりやき 切下大根のマヨネーズあえ 豆乳スープ	豚肉としょうがのごはん 牛乳	米、マヨネーズ、油、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	クラッカー 牛乳
10	金	ごはん フルーツ 肉豆腐 きゅうりの梅あえ みそ汁	ピザトースト 牛乳	米、食パン、しらたき、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、ピザ用チーズ、ハム、白みそ、油揚げ、ちくわ、かつお節	メロン、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 クラッカー
11	土	ごはん フルーツ 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、ちくわ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
12	日						
13	月	ごはん フルーツ ポークビーンズ はるさめの酢の物 中華風コーンスープ	ペイドチーズケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、だいず水煮缶詰、ちくわ、バター	いよかん、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、糸みつば、カットわかめ、レモン果汁	せんべい 牛乳
14	火	ごはん フルーツ 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、白みそ、しらす干し、カルピス、かつお節、ごま	メロン、こまつな、ぶどう濃縮果汁、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、かんでん(粉)、カットわかめ	せんべい 牛乳
15	水	スパゲティミートソース ツナサラダ かぼちゃスープ フルーツ	いなりずし 牛乳	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、いよかん、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳 クラッカー
16	木	ごはん フルーツ 鶏肉からあげ ほうれん草のサラダ はるさめスープ	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、マーガリン、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ちくわ	りんご、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、コーン缶、いちごジャム、ねぎ	せんべい 牛乳

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
				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	
17	金	ごはん フルーツ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ	ヨーグルト・おかし	胚芽米、ごま油、上新粉	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、レタス、コーン缶	牛乳 クラッカー
18	土	ごはん フルーツ 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、焼き豚、かつお節、白みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
19	日						
20	月	ビビンバ丼 トマトのしらすあえ モロヘイヤのスープ フルーツ	牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、しらす干し、ちくわ、かつお節、白みそ	きゅうり、トマト、いよかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、モロヘイヤ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
21	火	ごはん カレー わかめのサラダ フルーツ	マロヤ 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、バナナ、コーン缶、カットわかめ	せんべい 牛乳
22	水	ごはん フルーツ かじきのかわり揚げ ほうれん草のいそべあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃクッキー	胚芽米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、生揚げ、かつお節、白みそ、卵	いよかん、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
23	木	ごはん フルーツ タンドリーチキン ちくぜん煮 みそ汁	塩やきそば 牛乳	米、じゃがいも、焼きそばめん、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、白みそ、かつお節、豚こま肉	メロン、たまねぎ、だいこん、ヨーグルト(無糖)、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
24	金	ごはん フルーツ キャベツしゅうまい 中華サラダ 中華スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、メープルシロップ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ごま	メロン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳 クラッカー
25	土	ごはん フルーツ じゃがいもカレー煮 ほうれん草おおかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	日						
27	月	しょうゆラーメン ごもくにまめ フルーツ	さけおにぎり 牛乳	焼きそばめん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、だいず水煮缶詰、焼き豚、ちくわ、さけ、かつお節	いよかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、焼きのり、こんぶ(だし用)	牛乳 クラッカー
28	火	ごはん フルーツ 鶏肉レモン漬け きゅうりの中華あえ みそ汁	牛乳 にゅうめん	米、干しそばめん、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏ひき肉、白みそ、かつお節、ごま	りんご、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、にら、にんじん、レモン果汁、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	水	ごはん フルーツ みそやきにく スパゲティサラダ すまし汁	牛乳 しらすのまぜごはん	胚芽米、米、スパゲティ、ごま油、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、ちくわ、しらす干し、白みそ、ごま、かつお節	いよかん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、こまつな、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 クラッカー
30	木	ごはん フルーツ マーボー豆腐 キャベツのおかあえ すまし汁	シュガートースト 牛乳	胚芽米、食パン、焼ふ、砂糖、マーガリン、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かつお節、白みそ	メロン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、ねぎ	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24日です。  
 ☆麦茶がでています。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。  
 いよかん、りんご、メロン、オレンジのいずれかです。

