

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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん フルーツ 豚肉香味焼き キャベツの梅サラダ みそ汁	ハニーチーズサンド 牛乳	米、食パン、はちみつ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、クリームチーズ、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 せんべい
2	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、ごま、かつお節、ちくわ	オレンジ、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
3	日						
4	月	ごはん ドライカレー 和風マカロニサラダ フルーツ	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、つぶあん、かつお節	すいか、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、ごまつな	牛乳 せんべい
5	火	ごはん フルーツ 鶏肉の甘辛揚げ ひじきのごまあえ みそ汁	カレーピラフ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、バター、ごま、かつお節	オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、なめこ、コーン缶、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	水	ごはん フルーツ タンダーサーモン キャベツののり酢あえ みそ汁	チーズトースト 牛乳	米、食パン、マーガリン	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、油揚げ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、かつお節	オレンジ、ごまつな、キャベツ、だいこん、たまねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
7	木	ごはん フルーツ マーメレードポーク しらたきの炒め物 すまし汁	水ようかん 牛乳	米、しらたき、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、ちくわ、かつお節	すいか、もやし、にんじん、ごまつな、マーメレード、ねぎ、コーン缶、オレンジ濃縮果汁、こんぶ(だし用)、かんてん(粉)	せんべい 牛乳
8	金	ごはん フルーツ マーボー豆腐 ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	ヨーグルト・おかし	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ、ちくわ、かつお節	すいか、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	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、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、ちくわ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
10	日						
11	月	ごはん フルーツ 豚肉バーベキューソース焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、しらす干し、白みそ、かつお節	すいか、ごまつな、バナナ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
12	火	なすのミートスパゲティ きゅうりともやしのナムル じゃがいものスープ フルーツ	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	スパゲティ、米、じゃがいも、ごま油、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ごま	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、もやし、きゅうり、なす、にんじん、コーン缶、こんぶ缶詰、カットわかめ	せんべい 牛乳
13	水	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き ほうれん草のサラダ みそ汁	塩やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、かれい、生揚げ、豚こま肉、ちくわ、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	木	ごはん フルーツ 鶏肉の梅みそやき 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、すりごま	オレンジ、キャベツ、いちごジャム、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、うめ干し、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
15	金	ごはん フルーツ ささみチーズ衣焼き ほうれん草のサラダ わかめ、ねぎスープ	きなこあんみつ 牛乳	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、卵、スライスチーズ、きな粉、あずき(乾)	すいか、ほうれんそう、きゅうり、トマト、バナナ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、かんてん(粉)	せんべい 牛乳
16	土	ごはん フルーツ じゃがいものトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	海の日					
19	火	ごはん フルーツ 鶏肉ごまバター焼き 春雨の中華いため みそ汁	あげパン 牛乳	米、コッペンパン、はるさめ、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、バター、すりごま、かつお節	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	水	ごはん フルーツ 鶏肉塩からあげ ひじき炒り煮 夏ののっぺい汁	さくさくクッキー 牛乳	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、しらたき、ショートニング、砂糖、板こんにやく、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、ごま、かつお節	オレンジ、にんじん、とうがん、いんげん、ごぼう、ひじき、にんにく、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
21	木	冷やしうどん ごくにまめ フルーツ	わかめおにぎり 牛乳	干しうどん、米、砂糖、油	牛乳、ちくわ、だいたい、水煮缶詰、油揚げ	オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、焼きのり、しめじ	せんべい 牛乳
22	金	ごはん カレー もやしサラダ フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳、きな粉、すりごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶	せんべい 牛乳
23	土	ごはん フルーツ 鶏肉てりやき わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、油、はちみつ	鶏もも肉、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
24	日						
25	月	ごはん フルーツ ポークビーンズ はるさめの酢の物 みそ汁	いちごジャムのケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、だいたい水煮缶詰、豆乳、白みそ、油揚げ、ちくわ、バター、かつお節	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、いちごジャム、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	火	ごはん フルーツ まつかぜやき ツナサラダ みそ汁	トマトそうめん 牛乳	米、干しそうめん、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、卵、油揚げ、ごま、かつお節、けしの実	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
27	水	ごはん フルーツ 鮭のレモンやき ちくぜん煮 みそ汁	いなりずし 牛乳	米、胚芽米、板こんにやく、砂糖、油、焼酎	牛乳、さけ、油揚げ、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳
28	木	ごはん フルーツ みそやきにく マゼドアンサラダ すまし汁	マヨシユガートースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、凍り豆腐、かつお節	すいか、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
29	金	ごはん フルーツ 鶏肉トマト煮 きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	にんじんゼリー 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、バター、かつお節、ごま	オレンジ天然果汁、オレンジ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、こんぶ	せんべい 牛乳
30	土	ごはん フルーツ じゃがいもカレー煮 ほうれん草おかつあえ 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	オレンジ、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
31	日						

☆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15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。
 すいか、メロン、オレンジのいずれかです。

