

献立表

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	月	ごはん ささみフライ トマトのしらすあえ みそ汁	フルーツ ジャムサンド 牛乳	米、食パン、油、パン粉、マーガリン、小麦粉、ごま油、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、白みそ、卵、しらす干し、かつお節	きゅうり、トマト、すいか、いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
2	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのごま酢あえ すまし汁	フルーツ 牛乳 マカロニきなこと	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、きな粉、脱脂粉乳、白みそ、ごま	キャベツ、すいか、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
3	水	ごはん 豚肉香味やき マカロニサラダ みそ汁	フルーツ ソースやきそば 牛乳	米、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豚こま肉、白みそ、油揚げ、かつお節、ごま	なし、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	牛乳 せんべい
4	木	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき ごもくきんぴら みそ汁	フルーツ 水ようかん 牛乳	米、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、こしあん(生)、かだい、生揚げ、豚肉(ロース)、白みそ、かつお節	なし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、かんてん(粉)	せんべい 牛乳
5	金	ごはん 和風ハンバーグ もやしのサラダ スープ	フルーツ 黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ベーコン、すりごま	たまねぎ、すいか、もやし、しめじ、キャベツ、トマト、だいこん、コーン缶、にんじん、レタス	せんべい 牛乳
6	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	フルーツ 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	オレンジ、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
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉ごまバター焼き ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	フルーツ 牛乳 冷やし中華	胚芽米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、バター、すりごま、かつお節	すいか、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	火	タコライス 切干大根のナムル わかめスープ フルーツ	フルーツ マヨシュガートースト 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、ごま	なし、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく	せんべい 牛乳
10	水	ごはん 鶏肉レモン揚げ ひじき炒り煮 みそ汁	フルーツ ピラフ 牛乳	米、胚芽米、しらす干し、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、油揚げ、白みそ、バター、かつお節	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	木	山の日					
12	金	ごはん ごまやきにく シルバーサラダ みそ汁	フルーツ フライドポテト ヨーグルト	じゃがいも、米、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、かつお節、ごま	すいか、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
13	土	ごはん 鶏肉てりやき ほうれん草おかあえ みそ汁	フルーツ ゼリー・おかし	米	鶏もも肉、白みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
14	日						
15	月	ごはん 豚肉ケチャップやき きゅうりの梅あえ みそ汁	フルーツ トマトゼリー 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、油揚げ、ちくわ、かつお節	すいか、オレンジ天然果汁、キャベツ、トマトジュース缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ピーマン、うめ干し、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
16	火	ごはん 鮭みそ焼き ツナサラダ すまし汁	フルーツ 小松菜の蒸しパン 野菜ジュース100	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、鰯製豆腐、つばあん、ツナ水煮缶、白みそ、ごま、かつお節	野菜ジュース、なし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、ごま、かつお節	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	水	ごはん 別向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	フルーツ 牛乳 しらすのまぜごはん	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ちくわ、白みそ、かつお節、しらす干し、ごま	すいか、きゅうり、えのきたけ、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
18	木	ごはん ポーキーベーンズ スパゲティサラダ みそ汁	フルーツ 牛乳 ココアケーキ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鰯製豆腐、だいたい水漬、缶詰、絹ごし豆腐、白みそ、バター、かつお節	なし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
19	金	ごはん カレー コールスロー フルーツ	フルーツ ゆでとうもろこし 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	とうもろこし、たまねぎ、すいか、にんじん、キャベツ、きゅうり	せんべい 牛乳
20	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	フルーツ 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	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、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
21	日						
22	月	ごはん 鶏肉マーレード焼き ポテトサラダ みそ汁	フルーツ 星布とツナのまぜごはん 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節	すいか、キャベツ、マーレード、にんじん、コーン缶、きゅうり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
23	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	フルーツ のりチーズトースト 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ちくわ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、かつお節、ごま	すいか、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、焼きわ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
24	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ひじきのごまあえ みそ汁	フルーツ 牛乳 スパゲティナポリタン	米、スパゲティ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節、粉チーズ	なし、なす、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
25	木	冷やしうどん 切干大根炒り煮 フルーツ	フルーツ さけおにぎり 牛乳	干しうどん、胚芽米、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、さけ、かつお節	すいか、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、焼きわ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	金	ごはん 豚の角煮 キャベツの中華サラダ みそ汁	フルーツ 牛乳 おかちドーナツ	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、絹ごし豆腐、おから、ちくわ、白みそ、卵、かつお節	なし、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、たまねぎ、しょうが	せんべい 牛乳
27	土	ごはん じゃがいものトマト煮 和風マカロニサラダ みそ汁	フルーツ 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
28	日						
29	月	ごはん みそやきにく わかめの酢の物 梨	フルーツ 揚げパン 牛乳	米、コッペパン、油、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、かつお節	なし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
30	火	ごはん(米) 鶏肉はちみつソース ほうれん草のいそあえ みそ汁	フルーツ トマトのケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、白みそ、かつお節	なし、ほうれん草、もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、のり佃煮、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
31	水	ごはん 鮭フライ 小松菜の納豆あえ みそ汁	フルーツ いなりずし 牛乳	米、砂糖、油、パン粉、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、挽きわり納豆、白みそ、しらす干し、卵、ごま、かつお節	なし、こまつな、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 せんべい

☆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26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、なし、オレンジのいずれかです。

