

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	火	ごはん じゃがいもカントリー煮 ひじきのナムル みそ汁	のりチーズトースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、ピザ用チーズ、白みそ、油揚げ、バター、ごま、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ひじき、焼きのり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
2	水	ごはん 豚肉生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	さつまいものクッキー 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、油、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、なめこ、コーン缶、きゅうり、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
3	木	文化の日					
4	金	ごはん 白身魚のてりやき キャベツとささみのサラダ みそ汁	ピラフ 牛乳	米、油	牛乳、かれい、生揚げ、ウインナー、鶏ささ身、白みそ、かつお節、バター	りんご、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 せんべい
5	土	ごはん じゃがいもカレー煮 ほうれん草おかかあえ みそ汁	ジャムサンド	米、じゃがいも、コッペパン、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	日						
7	月	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 切干大根炒り煮 すまし汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、ちくわ、凍り豆腐、ごま、かつお節	りんご、もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
8	火	すきやき丼 バンサンスー みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、しらたき、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、白みそ、油揚げ、きな粉、脱脂粉乳、かつお節	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	水	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草じゃこあえ みそ汁	いちごジャムのケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節	みかん、ほうれんそう、もやし、マーマレード、きゅうり、いちごジャム、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	木	ごはん ぶりてりやき ごもくにまめ みそ汁	ハニーチーズサンド 牛乳	米、食パン、砂糖、はちみつ、油	牛乳、ぶり、だいたい水、煮缶詰、ちくわ、クリームチーズ、白みそ、油揚げ、かつお節	りんご、だいこん、しめじ、たけのこ(ゆで)、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	金	カレーうどん キャベツとコーンのサラダ	さけおにぎり 牛乳	干しうどん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、さけ、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
12	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、ちくわ、かつお節、ごま	みかん、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
13	日						
14	月	ごはん ささみフライ ほうれん草のサラダ みそ汁	スパゲティナポリタン 牛乳	米、スパゲティ、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、ちくわ、白みそ、卵、かつお節	みかん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
15	火	パン クリームシチュー りんごサラダ	しらすのまぜごはん 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ごま、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、プロックロー、こまつな	せんべい 牛乳
16	水	さつまいもごはん 鮭のマヨネーズやき ひじき炒り煮 みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、しらたき、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、油揚げ、白みそ、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)	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	木	ごはん 鶏肉てりやき キャベツのおかかあえ 豚汁	かぼちゃボール 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、バター、かつお節、脱脂粉乳	みかん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳 せんべい
18	金	ごはん ミルフィーユとんかつ キャベツサラダ みそ汁	カップケーキ 牛乳	米、小麦粉、油、食パン、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚肉(ロース)、調製豆乳、絹ごし豆腐、白みそ、卵、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、いちご、トマト、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
19	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、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、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
20	日						
21	月	ごはん 鶏肉からあげ マカロニサラダ みそ汁	あんバターサンド 牛乳	米、コッペパン、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、あずき(乾)、かつお節	りんご、きゅうり、はくさい、い、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	火	ごはん 鮭みそ焼き 白菜のごまマヨあえ みそ汁	スイートアップル 牛乳	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、白みそ、ツナ水煮缶、バター、すりごま、ごま、かつお節	みかん、はくさい、りんご、きゅうり、なめこ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
23	水	勤労感謝の日					
24	木	スパゲティミートソース きゅうりとちくわのサラダ スープ	わかめおにぎり 牛乳	スパゲティ、米、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、ごま	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、焼きのり	せんべい 牛乳
25	金	ごはん 鶏肉北京ダックソース キャベツのごま酢あえ みそ汁	ココアケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、白みそ、油揚げ、かつお節、ごま	りんご、キャベツ、きゅうり、だいこん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
26	土	ごはん じゃがいものトマト煮 切干大根サラダ みそ汁	ジャムサンド	米、じゃがいも、コッペパン、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
27	日						
28	月	ごはん マーボー豆腐 はるさめの酢の物 中華風コーンスープ	いなりずし 牛乳	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、ごま	みかん、クリームコーン缶詰、たまねぎ、きゅうり、糸みつば、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	火	ごはん 鶏肉トマト煮 キャベツののり酢あえ みそ汁	にゅうめん 牛乳	米、干しそうめん、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、バター、かつお節	みかん、こまつな、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
30	水	ごはん カレー コールスロー	じゃこトースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、バター、しらす干し、ピザ用チーズ、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	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17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。  
 みかん、りんご、オレンジのいずれかです。

