

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	日	年始休園					
2	月	年始休園					
3	火	年始休園					
4	水	ごはん 白身魚のてりやき ごもくにまめ みそ汁	おしるこ	米、さつまいも、砂糖、油	かれない、あずき(乾)、だいず水煮缶詰、ちくわ、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
5	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き パンサンデー すまし汁	かぼちゃクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、ちくわ、凍り豆腐、かつお節、白みそ、鶏もも肉	みかん、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	金	ごはん 豚肉甘酢ソテー 油揚げの和風サラダ みそ汁	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、さといも、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン缶、こんぶ佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
7	土	ごはん 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	みかん、ほうれん草、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
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	ごはん 鮭のマヨネーズやき キャベツときさみのサラダ みそ汁	チーズトースト 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏ささ身、白みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	水	パン クリームシチュー マカロニフレンチサラダ	ふかしいも 牛乳	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	せんべい 牛乳
12	木	ごはん 鶏肉塩からあげ 小松菜の納豆あえ すまし汁	ココアケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、しらす干し、かつお節、ごま	みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	牛乳 せんべい
13	金	ごはん 鶏肉つくねやき ひじき炒り煮 みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、しらたき、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、きな粉、卵、脱脂粉乳、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	土	ごはん 肉じゃが はるさめの酢の物 みそ汁	ジャムパン	米、じゃがいも、コッペパン、マーガリン、はるさめ、砂糖、油	豚こま肉、白みそ、かにかまぼこ、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、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
15	日						
16	月	ごはん 鶏肉さばり煮 切干大根炒り煮 みそ汁	ほうとううどん 牛乳	米、干しうどん、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、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
				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	火	ごはん かじきから揚げ ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	牛乳 ピザトースト	米、食パン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ハム、ちくわ、白みそ、凍り豆腐、かつお節	みかん、ほうれん草、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
18	水	ごはん カレー りんごサラダ	牛乳 バナナケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、バナナ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳
19	木	すきやき丼 白菜のごまマヨあえ みそ汁	牛乳 あげパン	米、コッペパン、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、ちくわ、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	金	ごはん タンダーチキン ほうれん草じゃこあえ みそ汁	たきこみごはん 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節	みかん、ほうれん草、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく	せんべい 牛乳
21	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ジャムパン	米、コッペパン、マーガリン、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ	みかん、たまねぎ、ほうれん草、もやし、赤ピーマン、いちごジャム、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょう	せんべい 牛乳
22	日						
23	月	ごはん 豚肉のみそやき もやしのサラダ みそ汁	スイートアップル 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、バター、かつお節、すりごま	みかん、もやし、りんご、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
24	火	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、ごま油、砂糖、油、焼ふ、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま	もやし、清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
25	水	ごはん ハンバーグ ツナサラダ みそ汁	いなりずし 牛乳	米、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、卵、白みそ、ごま、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、なめこ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	木	ごはん 鶏肉マーレード焼き ごもくきんぴら みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、板こんにやく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、白みそ、油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、ごぼう、マーレード、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	金	ごはん ぎょうざ キャベツ炒め スープ	クラッカーケーキ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、オレンジ、ねぎ、いちご、ピーマン、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	せんべい 牛乳
28	土	ごはん 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	鶏もも肉、白みそ、かつお節	みかん、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
29	日						
30	月	ごはん 豚肉香味やき 糸昆布煮 みそ汁	スバゲティナポリタン 牛乳	米、スバゲティー、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、ウインナー、白みそ、油揚げ、だいたい水煮缶詰、かつお節、ごま	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
31	火	ごはん 豚肉生妻焼き マセドアンサラダ みそ汁	いちごサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、生クリーム、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、いちご、ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ	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。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。  
 みかん、りんご、いちご、オレンジのいずれかです。

