

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	水	ごはん フルーツ 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草じゃこあえ すまし汁	ペンネミート 牛乳	米、ペンネ、砂糖、油 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、ごま、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
2	木	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	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、焼きのり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
3	金	ごはん フルーツ 豆腐ハンバーグ 白菜のごまマヨあえ みそ汁	さつまいものてんぷら 牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、てんぷら粉、マヨネーズ、油、上新粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶詰、白みそ、すりごま、かつお節	せんべい 牛乳	
4	土	ごはん フルーツ 肉じゃが わかめのサラダ みそ汁	ジャムサンド	米、じゃがいも、コッペンパン、油、マーガリン、砂糖、焼ふ	豚こま肉、白みそ、かつお節 オレンジ、たまねぎ、きゅうり、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	
5	日						
6	月	ごはん フルーツ まつかぜやき ひじき炒り煮 みそ汁	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	米、しらたき、パン粉、砂糖、油 牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ツナ水煮缶詰、油揚げ、かつお節、けしの実	いちご、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ佃煮、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
7	火	ごはん フルーツ ごまやきにく 和風マカロニサラダ すまし汁	ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、メーブルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ちくわ、ごま、白みそ、かつお節 オレンジ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
8	水	ごはん フルーツ マーボー豆腐 きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	黒ごまケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、豆腐、ゆであずき缶、かつお節、ごま、きな粉、黒	せんべい 牛乳	
9	木	ごはん フルーツ 鮭みそ焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁	マヨシユガートースト 牛乳	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	せんべい 牛乳	
10	金	ごはん フルーツ ロールキャベツ マッシュポテト みそ汁	ワッフル 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、調製豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節 オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳	
11	土	建国記念日					
12	日						
13	月	ごはん フルーツ ささみフライ ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	のりチーズトースト 牛乳	米、食パン、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ピザ用チーズ、ちくわ、卵、白みそ、凍り豆腐、かつお節	せんべい 牛乳	
14	火	ごはん フルーツ 豚肉のりんごソース焼き マゼドアンサラダ みそ汁	ココアケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、調製豆腐、白みそ、かつお節 オレンジ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
15	水	ごはん フルーツ 鮭の竜田揚げ ちくぜん煮 みそ汁	ほうとう 牛乳	米、干しうどん、板こんにゃく、さつまいも、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	牛乳、さけ、白みそ、ちくわ、豚肉(ばら)、かつお節 だいこん、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳	
16	木	パン クリームシチュー コールスロー フルーツ	鶏おこわ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、もち米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ごま いちご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ごぼう、しめじ	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 根菜のハンバーグ 切干大根のナムル みそ汁	いなりずし 牛乳	米、砂糖、パン粉、ごま油 牛乳、豚ひき肉、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ちくわ、ごま、かつお節	いちご、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
18	土	ごはん フルーツ じゃがいもカレー煮 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	豚ひき肉、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)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
19	日						
20	月	ごはん フルーツ かじきのかわり揚げ きゅうりの中華あえ みそ汁	ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、ちくわ、白みそ、油揚げ、卵、かつお節、ごま オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳	
21	火	けんちんうどん きゅうりの酢の物 フルーツ	わかめおにぎり 牛乳	干しうどん、米、さといも、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し、かつお節 オレンジ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、焼きのり、カットわかめ	せんべい 牛乳	
22	水	ごはん フルーツ 鶏肉からあげ はるさめの酢の物 みそ汁	みそ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、調製豆腐、白みそ、油揚げ、ちくわ、かつお節 オレンジ、はくさい、干しぶどう、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
23	木	肉みそ丼 もやしのサラダ すまし汁 フルーツ	やきうどん 牛乳	米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚こま肉、白みそ、かつお節、すりごま いちご、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、コーン缶、しめじ、ピーマン、たけのこ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳	
24	金	ごはん カレー りんごサラダ フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、脱脂粉乳 たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳	
25	土	ごはん フルーツ じゃがいものトマト煮 ほうれん草おこあえ 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、ホールトマト缶詰、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	ごはん フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ みそ汁	揚げパン 牛乳	米、コッペンパン、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(ロース)、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶詰、白みそ、油揚げ、バター、かつお節 オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、だいこん、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	
28	火	ごはん フルーツ 卵のバターソース焼き 春雨の中華いため みそ汁	にんじんケーキ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、クリームチーズ、白みそ、油揚げ、かつお節 オレンジ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	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10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。

