



日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
			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 木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 白菜スープ 柿	芋ようかん 牛乳	米、ごま油、片栗粉 上白糖、サラダ油 さつまいも	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、 小松菜、しめじ、コーン 白菜、柿、	牛乳 おかし
2 金	ごはん カジキのパン粉焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ) りんご	ピザトースト 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ サラダ油、じゃがいも 食パン	かじき、鰹節 白味噌、 ピザ用チーズ 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、玉ねぎ、りんご ピーマン、コーン	牛乳 おかし
3 土	文化の日					
4 日						
5 月	ごはん ポテトグラタン ブロッコリーのマヨネーズ和え コーンスープ りんご	チャオガー 牛乳	じゃが芋 サラダ油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、	豆乳、豚ひき肉 ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン、もやし りんご、青梗菜、白ねぎ	牛乳 おかし
6 火	ごはん 豚肉と野菜の甘酢ソテー 小松菜の和え物 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	黒糖ボーロ 牛乳	米、サラダ油、上白糖 小麦粉、ごま 黒砂糖	豚小間肉、しらす 厚揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、キャベツ、ピーマ 小松菜、にんじん、もやし オレンジ	牛乳 おかし
7 水	五目うどん ささみとわかめの和え物 みかん	ふりかけおにぎり 牛乳	うどん、ごま油 上白糖、米 ごま、	豚小間肉、油揚げ ささみ、 花鰹、ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、ほうれん草 きゅうり、もやし、みかん 青のり	牛乳 おかし
8 木	ごはん かれの味噌焼き ひじき炒り煮 清汁(大根・えのき) オレンジ	りんご蒸しぱん 牛乳	米、みりん、上白糖 小麦粉	かれい、白味噌 大豆水煮、白味噌 豆乳 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく えのき、大根、オレンジ りんご	牛乳 おかし
9 金	ごはん 肉じゃが 拌三絲 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	きのこのパスタ 牛乳	米、じゃが芋、上白糖 サラダ油、春雨 ごま油、 スパゲティ	豚小間肉、 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、なめこ、りんご マッシュルーム、しめじ	牛乳 おかし
10 土	ごはん 生揚げの中華風煮 切干大根のサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	マーマレード蒸しぱん 牛乳	米、サラダ油 上白糖、片栗粉 ホットケーキミックス	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマ 切干大根、きゅうり わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
11 日						
12 月	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) オレンジ	醤油ラーメン 牛乳	米、小麦粉 コーンフレーク、 サラダ油、焼そば麺	鶏もも肉、 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、白菜、オレンジ もやし、	牛乳 おかし
13 火	ツナカレー わかめサラダ りんご	オレンジ寒天 牛乳	米、じゃが芋 カレールー、ごま油 ごま	ツナ缶、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、りんご オレンジジュース、みかん	牛乳 おかし
14 水	ごはん れんこんハンバーグ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	ココアパン 牛乳	米、サラダ油 パン粉、上白糖 小麦粉、 エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 ちくわ、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、れんこん きゅうり、キャベツ、みかん	牛乳 おかし
15 木	ごはん ポークビーンズ サワークラフト 春雨スープ りんご	肉味噌うどん 牛乳	食パン、サラダ油 上白糖、春雨 うどん、バター	大豆水煮、豚小間肉 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、小松菜 りんご、白ねぎ、	牛乳 おかし
16 金	ソースカツ丼 スパゲティサラダ けんちん汁 オレンジ	フルーツサンド 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 食パン	豚ロース、 木綿豆腐、 豆乳ホイップ 牛乳	にんじん、きゅうり コーン、ごぼう、大根 オレンジ、桃缶、いちご	牛乳 おかし

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
			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 土	ごはん 肉豆腐 粉吹芋 味噌汁(麩・わかめ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、サラダ油、上白糖 片栗粉、じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、麩 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ、 わかめ、りんご 大根、りんご	牛乳 おかし
18 日						
19 月	あんかけうどん 豆腐の和え物 りんご	まぜごはん 牛乳	うどん、米、サラダ油	豚小間肉、油揚げ 絹ごし豆腐、 ツナ缶、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、白菜 小松菜、ほうれん草、 りんご、しめじ	牛乳 おかし
20 火	ごはん かじきのごま焼き きんぴらごぼう 味噌汁(麩・ほうれん草) オレンジ	コーンおやき 牛乳	米、小麦粉、しろごま サラダ油	かじき、麩 白味噌 豆乳、プロセスチーズ 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにゃく ピーマン、ほうれん草 オレンジ、コーン	牛乳 おかし
21 水	ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ひじきのナムル 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	はちみつ黄な粉蒸しぱん 牛乳	米、サラダ油 ごま油、上白糖 里芋、 ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉、 ピザ用チーズ 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	ひじき、もやし、にんじん きゅうり、ねぎ、みかん	牛乳 おかし
22 木	食パン ミートグラタン シルバーサラダ コンソメスープ オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	米、マカロニ、サラダ油 小麦粉、春雨 エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉、 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、もやし オレンジ、ピーマン	牛乳 おかし
23 金	勤労感謝の日					
24 土	ごはん 炒り鶏 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、上白糖、サラダ油 春雨、ごま油 じゃがいも	鶏小間肉、油揚げ 白味噌、 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、きゅうり、大根 りんご	牛乳 おかし
25 日						
26 月	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツのおかか和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	ちんすこう 牛乳	米、サラダ油 パン粉、 ホットケーキミックス 上白糖	木綿豆腐、豚ひき肉 花鰹 白味噌 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん 切干大根、りんご	牛乳 おかし
27 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳スープ オレンジ	五平餅 牛乳	食パン、 マカロニ、 エッグケアマヨネーズ 米、サラダ油 上白糖、みりん	鶏もも肉、 豆乳 白味噌 牛乳	きゅうり、にんじん コーン、オレンジ	牛乳 おかし
28 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	にゅうめん 牛乳	米、サラダ油 上白糖、みりん そうめん	鮭、白味噌 油揚げ、ちくわ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ 切干し大根、にんじん ねぎ、りんご	牛乳 おかし
29 木	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	のりチーズトースト 牛乳	米、カレールー サラダ油、じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉、 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし オレンジ、刻みのり	牛乳 おかし
30 金	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	大学芋 牛乳	米、ごま、上白糖 ごま油、 さつまいも、サラダ油 黒ごま	鶏もも肉、 白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん 干しいたけ、ブロッコリー もやし、キャベツ、コーン オレンジ	牛乳 おかし

・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
 ・麦茶が出ます。
 ・16日は、誕生日会です。
 ・今月のくだものは、りんご、みかん、オレンジがです。
 ・献立は都合により変更することがあります。