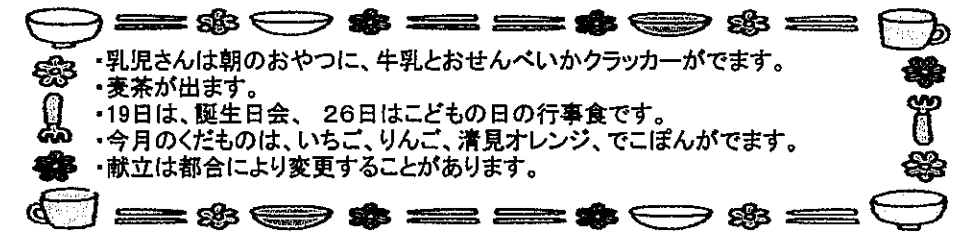


日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん 麻婆豆腐 もやしの三杯酢 清汁(麩・ねぎ) 清見オレンジ	苺ジャム蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、 ホットケーキミックス サラダ油 苺ジャム	絹ごし豆腐、 豚ひき肉、白味噌 麩、豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら もやし、きゅうり、コーン ねぎ、清見オレンジ	牛乳 おかし
2	火	ごはん かれいの煮つけ 春雨の中華風炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	にゅうめん 牛乳	米、さとう、春雨 サラダ油、ごま油 そうめん	かれい、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ ほうれん草、大根 りんご、にら、ねぎ	牛乳 おかし
3	水	肉うどん 大豆サラダ 清見オレンジ	ひじきごはん 牛乳	うどん、 エッグケアマヨネーズ 米、	豚小間肉、 大豆水煮、ツナ缶 油揚げ、 牛乳	にんじん、ほうれん草、 しめじ、ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン 清見オレンジ ひじき	牛乳 おかし
4	木	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	シュガートースト 牛乳	米、小麦粉、 サラダ油、ごま さとう、じゃが芋 食パン、バター	鶏もも肉、 ツナ缶、白味噌 豚ひき肉、 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、でこぼん もやし、青のり	牛乳 おかし
5	金	豚すき焼き丼 切干大根サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	みかんゼリー 牛乳	米、サラダ油 さとう、ごま、ごま油	豚ロース、焼き豆腐 白味噌、 牛乳	玉ねぎ、しらたき、 切干大根、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン りんご、 みかん缶、オレンジジュース	牛乳 おかし
6	土	ごはん 生揚げの中華風煮 春雨サラダ 味噌汁 清見オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、サラダ油 さとう、春雨 じゃが芋、片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン わかめ、玉ねぎ 清見オレンジ パセリ	牛乳 おかし
7	日						
8	月	チキンカレー フレンチサラダ りんご	黒糖のケーキ 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ、サラダ油 さとう、小麦粉 黒砂糖	鶏小間肉、 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、みかん缶 りんご	牛乳 おかし
9	火	食パン ツナグラタン 野菜スティック じゃが芋のスープ 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	食パン、マカロニ サラダ油、小麦粉 パン粉、 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ 花巻、ちりめん、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり パセリ、清見オレンジ あおのり	牛乳 おかし
10	水	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう 清汁(ねぎ・豆腐) りんご	ミートスパ 牛乳	米、さとう、ごま サラダ油、 スパゲティ、	鮭、白味噌 絹ごし豆腐、 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン ねぎ、りんご 玉ねぎ、パセリ	牛乳 おかし
11	木	ごはん 豚肉のカレー焼き ひじき煮豆 味噌汁(大根・えのき) 清見オレンジ	焼きそば 牛乳	米、小麦粉、 サラダ油 さとう、 焼きそば麺	豚小間肉、 大豆水煮、油揚げ 白味噌、 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、ひじき にんじん、こんにゃく えのき、大根、清見オレンジ	牛乳 おかし
12	金	けんちんうどん じゃこサラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、サラダ油 ごま油、 米、ごま、	鶏小間肉、ちりめん 豚ひき肉、 しらす 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり りんご	牛乳 おかし
13	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁 りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 さつま芋、砂糖	木綿豆腐、豚小間肉 麩、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、りんご	牛乳 おかし
14	日						
15	月	ごはん かじきの照り焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) でこぼん	揚げパン 牛乳	米、小麦粉 さとう、サラダ油 コッペパン	かじき、ちくわ 麩、白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん こんにゃく、しめじ、ほうれん でこぼん	牛乳 おかし

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			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	
16	火	タコライス マカロニサラダ コーンスープ 清見オレンジ	鶏おこわ 牛乳	米、さとう マカロニ、 エッグケアマヨネーズ もち米、	豚ひき肉、 ダイスチーズ 鶏小間肉 牛乳	レタス、トマト にんじん、きゅうり、玉ねぎ パセリ、清見オレンジ しめじ、ごぼう、にんじん	牛乳 おかし
17	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼きうどん 牛乳	米、さとう サラダ油、 うどん マーマレードジャム りんご	鶏もも肉、 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉、 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、なめこ、りんご 玉ねぎ、あおのり	牛乳 おかし
18	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	クッキー 牛乳	米、サラダ油 ごま油 片栗粉、ごま 小麦粉、さとう	豚もも肉、 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけの ブロッコリー、わかめ 玉ねぎ、清見オレンジ	牛乳 おかし
19	金	グリーンピースごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ けんちん汁 いちご	フルーツサンド 牛乳	米、片栗粉 食パン サラダ油 スパゲティ、 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、サラダ油	鶏もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	グリーンピース、にんじん きゅうり、コーン 大根、ごぼう、いちご	牛乳 おかし
20	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、サラダ油 さとう、ごま油 片栗粉、じゃがいも ホットケーキミックス 黒砂糖	豚ロース、 白味噌 豆乳、 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、 あおのり、切干大根 小松菜、清見オレンジ	牛乳 おかし
21	日						
22	月	ポークカレー コーンサラダ 清見オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、じゃがいも カレールウ サラダ油、さとう ごま、食パン	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン きゅうり、清見オレンジ わかめ、	牛乳 おかし
23	火	ごはん 魚の変わり焼き 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	マカロニ黄な粉 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、 マカロニ、さとう	かじき、 花巻、白味噌 きなこ 牛乳	小松菜、もやし、にんじん しめじ、コーン 玉ねぎ、でこぼん	牛乳 おかし
24	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・にんじん) りんご	まぜごはん 牛乳	小麦粉 サラダ油 ごま油、ごま、 米、	鶏小間肉、 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶 ほうれん草、もやし、きゅうり 白菜、にんじん、りんご しめじ	牛乳 おかし
25	木	ごはん ささみフライ 切干しの和え物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 清見オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、ごま油 ごま、やしそばめん 片栗粉	鶏ささみ、 ツナ缶、麩、白味噌 豚ひき肉、 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、わかめ、 ほうれん草、清見オレンジ 玉ねぎ、しょうが、ねぎ	牛乳 おかし
26	金	たけのこごはん ハンバーグ 春野菜のさらだ 清汁(わかめ・えのき) いちご	ココアケーキ 牛乳	米、サラダ油 春雨、小麦粉 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	キャベツ、ピーマン もやし、にんじん、コーン きゅうり、えのき、わかめ りんご、あおのり	牛乳 おかし
27	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ゼリー、おかし 牛乳	米、じゃが芋 さとう、サラダ油	豚小間肉、 花巻、白味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、 キャベツ オレンジジュース	牛乳 おかし
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	国民の休日					



- ・乳児さんは朝のおやつに、牛乳とおせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・19日は、誕生日会、26日はこどもの日の行事食です。
- ・今月のくだものは、いちご、りんご、清見オレンジ、でこぼんがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。

