



日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	天皇の即位の日					
2	木	国民の休日					
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振り替え休日					
7	火	ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも カレーウ マカロニ、 エッグケアマヨネーズ 薄力粉粒あん、油	ツナ缶、 豆乳、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、オレンジ 小松菜	牛乳 星食べよ
8	水	ごはん 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) オレンジ	ごまトースト 牛乳	米、油 砂糖、片栗粉 食パン、ごま	豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	玉ねぎ、干しいたけ 赤ピーマン、ピーマン にんじん、ブロッコリー なめこ、ねぎ、オレンジ	牛乳 クラシカル
9	木	ごはん タンダーチキン 野菜スティック キャベツスープ 甘夏	鮭チャーハン 牛乳	エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	鶏もも肉、 プレーンヨーグルト 味噌 鮭、 牛乳	きゅうり、にんじん、 コーン、玉ねぎ、キャベツ 甘夏、ねぎ	牛乳 ルヴァン
10	金	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	チキンナゲット 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ 油、砂糖、ごま油 パン粉	かれい、白味噌 挽き割り納豆、しらす 鶏ひき肉、木綿豆腐 牛乳	小松菜、にんじん、えのき わかめ、オレンジ 玉ねぎ、	牛乳 アンパンマンせんべい
11	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 切干大根のナムル 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 ごま、ごま油	豚ひき肉、 白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、切干大根 きゅうり、キャベツ、コーン オレンジ	牛乳 クラシカル
12	日						
13	月	五目うどん ごまじゃこサラダ オレンジ	たぬきおにぎり 牛乳	うどん ごま 米	鶏小間肉、ちくわ ちりめん 花鰹、 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、もやし オレンジ	牛乳 ルヴァン
14	火	ごはん 鶏肉の照りマヨネーズ焼き 五目煮豆 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ ごま、油、さとう じゃが芋、スパゲティ	鶏もも肉 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく いんげん、たまねぎ、オレンジ ピーマン	牛乳 星食べよ
15	水	食パン 豆腐のミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ(人参、もやし) りんご	しらすのまぜごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、 米、ごま油、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ツナ缶、 しらす 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、もやし、にんじん りんご、小松菜	牛乳 クラシカル
16	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぶ・えのき) 甘夏	黄な粉のパンケーキ 牛乳	米、砂糖 油、 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉、 油揚げ、白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが 切干大根、にんじん かぶ、かぶの葉、えのき 甘夏	牛乳 ルヴァン

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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 ポークビーンズ もやしのナムル コンソメスープ(コーン、ねぎ、小松菜) オレンジ	わかめごはん 牛乳	油 砂糖、ごま油 米	豚小間肉、大豆水煮 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 もやし、きゅうり、コーン ねぎ、小松菜 わかめ	牛乳 アンパンマンせんべい
18	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ	フルーツゼリー 牛乳	米、油、砂糖 さつま芋 寒天	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白みそ 牛乳	にんじん、大根、いんげん もやし、オレンジ みかん缶、パイン缶 洋ナシ缶	牛乳 クラシカル
19	日						
20	月	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ きゅうりの中華和え 味噌汁(切干し・にんじん) オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、小麦粉、油 砂糖、ごま油、ごま 食パン	鶏もも肉、 ツナ缶、白味噌 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 きゅうり、わかめ、コーン 切干し大根、にんじん りんご	牛乳 ルヴァン
21	火	チキンカレーライス コールスローサラダ オレンジ	塩やきそば 牛乳	米、じゃが芋 カレーウ、油 ごま、焼きそば麺	鶏小間肉、 豚小間肉、 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、オレンジ もやし、ピーマン	牛乳 星食べよ
22	水	ピピンパ丼 スパゲティサラダ 清汁(鮭・わかめ) オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、ごま油、砂糖 スパティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 鮭、 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん 大根、にんにく、 キャベツ、きゅうり、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
23	木	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮豆 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) 甘夏	のりチーズトースト 牛乳	米、油 砂糖、かぼちゃ 食パン エッグケアマヨネーズ	鮭、大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく たまねぎ、甘夏 刻みのり	牛乳 ルヴァン
24	金	ごまおごはん かじきの磯部揚げ ミックスベジタブルソテー 春雨スープ メロン	バラエティードードー 牛乳	米、黒ごま 小麦粉、油 じゃが芋、春雨 ホットケーキミックス	かじき、 牛乳	あおのり、いんげん、にんじん コーン、小松菜、メロン	牛乳 アンパンマンせんべい
25	土	ごはん じゃが芋のカレー煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、じゃが芋 油、 さつま芋、黒ごま さとう	豚小間肉、 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
26	日						
27	月	ごはん 鶏肉のつくね焼き きんぴらごぼう 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、パン粉 砂糖、油 ごま、 スパティ	鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ごぼう、こんにゃく、絹さや 大根、オレンジ トマト缶、パセリ	牛乳 ルヴァン
28	火	食パン 鶏じゃがグラタン サワークラフト 豆乳スープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	食パン、じゃが芋 油、パン粉 エッグケアマヨネーズ 砂糖、米	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーンクリーム缶、オレンジ しめじ	牛乳 星食べよ
29	水	ごはん かじきの甘酢あんかけ ほうれん草の磯部和え 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	黄な粉ポ一口 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉 小麦粉、ごま	かじき、ちくわ 黄な粉、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、もやし ねぎ、りんご	牛乳 クラシカル
30	木	野菜うどん ビーンズサラダ 甘夏	ケチャップライス 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉、 大豆水煮、ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし 大豆水煮、きゅうり、コーン 甘夏、たまねぎ ピーマン	牛乳 ルヴァン
30	金	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	米、ごま油、ごま 白玉粉、油	鶏もも肉、 木綿豆腐、油揚げ 白味噌、花鰹、豆乳 パルメザンチーズ 牛乳	ねぎ、キャベツ、もやし オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい

- ・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。
- ・24日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、りんご、甘夏、オレンジ、メロンがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。