



日	曜	屋敷献立名	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 かれないの甘酢あんかけ ほうれん草のおひたし 味噌汁(冬瓜・油揚げ) オレンジ	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉 油、ごま油 ホットケーキミックス	かれない、鯉節 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン ほうれん草、もやし 冬瓜、オレンジ	牛乳 ルヴァン
2	金	食パン マカロニグラタン ひじきとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	炒めビーフン 牛乳	食パン かぼちゃ、油 小麦粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ ビーフン	豚ひき肉、ツナ缶 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、ひじき にんじん、きゅうり ほうれん草、オレンジ もやし、青のり	牛乳 アンパンマンせんべい
3	土	ごはん 八宝菜 じゃが芋の磯和え 味噌汁(わかめ・麩) オレンジ	蒸しパン 牛乳	米、ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス さとう	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、 キャベツ、青のり わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
4	日						
5	月	ブルコギ丼 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、油 さとう、ごま油 ごま、イチゴジャム 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 木綿豆腐 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、しめじ、にら にんにく、ブロッコリー もやし、にんじん ねぎ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
6	火	ごはん 松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁 すいか	水羊羹 牛乳	米、さとう パン粉、油、ごま かぼちゃ、 すいか	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、 こしあん 牛乳	ねぎ、にんじん えのき、わかめ、すいか 粉寒天	牛乳 星食べよ
7	水	食パン 鶏肉のコーンフレーク焼き ごまじゃこサラダ 豆乳スープ すいか	クッパ 牛乳	食パン エッグケアマヨネーズ 油、ごま さとう、じゃが芋 米	鶏もも肉 ちりめん 豆乳 豚バラ 牛乳	コーンフレーク、キャベツ きゅうり、小松菜 玉ねぎ、すいか にら	牛乳 クラシカル
8	木	冷やしきつねうどん なすの肉味噌炒め すいか	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さとう 米	油揚げ、鶏小間肉 豚ひき肉、白味噌 ツナ缶 牛乳	わかめ、にんじん、ねぎ なす、キャベツ、ピーマン すいか、昆布佃煮	牛乳 ルヴァン
9	金	ごはん 魚の変わり焼き ごま酢和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	コーンパン 牛乳	米、パン粉、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 油、ごま、さとう	鮭、油揚げ 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん きゅうり、大根 オレンジ コーン	牛乳 アンパンマンせんべい
10	土	ごはん 焼肉 ひじきのナムル 味噌汁(豆腐・ねぎ) 梨	さつま芋フライ 牛乳	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 さつま芋	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが ひじき、もやし、にんじん きゅうり、ねぎ 梨	牛乳 クラシカル
11	日						
12	月						
13	火	ツナカレー シルバーサラダ オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、油 春雨 エッグケアマヨネーズ マカロニ、さとう	ツナ缶 きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり コーン、オレンジ	牛乳 星食べよ
14	水	ごはん ポークビーンズ 切干しサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) 梨	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	米、さとう、油 ごま油、ごま	大豆水煮、豚小間肉 ちくわ しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり ねぎ、梨 小松菜	牛乳 クラシカル
15	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(オクラ・豆腐) オレンジ	フルーツゼリー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉、ちくわ 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、しょうが、 きゅうり、オクラ オレンジ みかん缶、桃缶 粉寒天	牛乳 ルヴァン
16	金	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじき煮豆 清汁(麩・わかめ) メロン	納豆そうめん 牛乳	米、さとう 油、麩 そうめん	鮭、白味噌 大豆水煮、油揚げ 挽き割り納豆 牛乳	ねぎ、にんじん わかめ、メロン	牛乳 アンパンマンせんべい

日	曜	屋敷献立名	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 豆腐の肉あんかけ さつま芋のしそ煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、さとう さつま芋 ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ わかめ、梨	牛乳 クラシカル
18	日						
19	月	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 清汁(小松菜・えのき) オレンジ	野菜チップス 牛乳	米、油 さとう じゃが芋	豚小間肉、白味噌 高野豆腐 牛乳	キャベツ、もやし 玉ねぎ、ピーマン にんじん、グリーンピース 小松菜、えのきたけ オレンジ、レンコン、サツマイモ	牛乳 ルヴァン
20	火	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ オレンジ	かやくごはん 牛乳	食パン じゃが芋、油 小麦粉、さとう スパゲティ、エッグケア マヨネーズ、米、ごま	豚小間肉 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、オレンジ こんにやく	牛乳 星食べよ
21	水	ごはん 鶏肉の香味焼き 五目煮豆 味噌汁(キャベツ・コーン) 梨	かぼちゃの パンケーキ 牛乳	米、ごま油 油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス 梨	鶏もも肉 大豆水煮、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにやく しょうが いんげん、キャベツ コーン、梨	牛乳 クラシカル
22	木	ごはん ミートボール 青菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	焼きうどん 牛乳	米、片栗粉、パン粉 油、じゃが芋 うどん	豚ひき肉、 白味噌 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん コーン、オレンジ ピーマン	牛乳 ルヴァン
23	金	冷やし中華 揚魚の甘辛和え かぼちゃサラダ ぶどう	パフェ 牛乳	やきそば麺 砂糖、ごま油 片栗粉、油 かぼちゃ、エッグケア マヨネーズ	かじき、 豆乳 生クリーム 牛乳	トマト、きゅうり、もやし 玉ねぎ、ぶどう	牛乳 アンパンマンせんべい
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、切干大根、えのき オレンジ	牛乳 クラシカル
25	日						
26	月	なすのミートスパゲティ ツナサラダ じゃが芋のスープ オレンジ	揚げパン 牛乳	スパゲティ 油、小麦粉 じゃが芋 コッペパン さとう	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、なす きゅうり、キャベツ、コーン オレンジ	牛乳 ルヴァン
27	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油、春雨 小麦粉、	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン わかめ、オレンジ	牛乳 星食べよ
28	水	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 五目金平 味噌汁(もやし・厚揚げ) 梨	ジャージャーうどん 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、うどん ごま油、片栗粉	かれない 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	コーンクリーム缶、パセリ にんじん、こんにやく ごぼう、ピーマン ほうれん草、梨 ねぎ、しょうが、きゅうり	牛乳 クラシカル
29	木	ごはん タンドリーチキン じゃが芋とコーンのソテー チンゲン菜の豆乳スープ オレンジ	ポーロデパ 牛乳	油、じゃがいも 米、コーンミール	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 豆乳、 牛乳	にんにく、しょうが、 コーン、チンゲン菜 玉ねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン	牛乳 ルヴァン
30	金	ひき肉カレー マカロニサラダ オレンジ	ちんすこう 牛乳	米、カレールウ 油、 マカロニ エッグケアマヨネーズ さとう	鶏もも肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ なす、ピーマン きゅうり、オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
31	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油 いちごジャム	豚小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	だいこん、にんじん こんにやく、きゅうり わかめ、玉ねぎ オレンジ	牛乳 クラシカル

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、ビスケットがです。
 ・ 23日は誕生日会、今月のくだものは、オレンジ・メロン・すいか・デラウェア、梨
 がです。
 ・ 献立は都合により変更することがあります。

