

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3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 火	御飯 鮭と切干大根のあんかけ ブロッコリーのおかか和え	みそ汁(ごぼう・にんじん) オレンジ	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油	さけ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	りんご天然果汁、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ごぼう、カットわかめ	ゼリー、牛乳 ★トースト(コーンチーズ) ジュース
2 水	ロールパン クリームシチュー かぼちゃのサラダ	メロン	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、チーズ、かつお節	メロン(緑肉)、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、焼きのり	クラッカー ★おにぎり(じゃこおかか) 麦茶
3 木	御飯 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル(ごま)	コーンスープ(中華風)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごま、干しいたけ、しょうが	せんべい ビスケット 牛乳
4 金	御飯 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)	みそ汁(じゃがいも・もやし) バナナ	米、じゃがいも、もち米、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	チーズ ヨーグルト
5 土	パン・くだもの・牛乳					
7 月	御飯 肉じゃが(豚肉) 小松菜のツナあえ(ごま)	豆腐みそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	ビスケット せんべい 牛乳
8 火	御飯 かじきの照り焼き ひじきの煮物(にんじん)	豆乳汁 オレンジ	米、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、かじき、豆乳、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	チーズ かにぼん 飲むヨーグルト
9 水	焼きそば ブロッコリーの白あえ チキンスープ(かぶ)	グレープフルーツ	焼きそばめん、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、すりごま、かぶ・葉、ごま、あおのり	クラッカー ★五平餅 麦茶
10 木	鶏肉の照り焼き丼 さつま芋のレモン煮 豆乳スープ(キャベツ)		米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、さやえんどう、レモン果汁、焼きのり、しょうが	せんべい ★蒸しぼん 牛乳
11 金	御飯 厚揚げの炒め物 キャベツのツナマヨネーズあえ	みそ汁(だいこん) バナナ	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご天然果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、にら、しめじ	ゼリー、牛乳 クラッカー ジュース
12 土	パン・くだもの・牛乳					
14 月	ごはん 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ	すまし汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、ごま	ゼリー、牛乳 たいご焼き 麦茶
15 火	御飯 さけのポテト焼き コロコロサラダ	みそ汁(キャベツ・あげ) オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、バター	牛乳、さけ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	ビスケット スティックパン 牛乳
16 水	チキンバーガー ポテトサラダ(ツナ) きのこのスープ	グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、粉かんでん、	クラッカー ★おたのしみ
17 木	御飯 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) ほうれん草の白あえ	みそ汁(大根・あげ)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ねりごま、刻みこんぶ、しょうが	せんべい ビスケット 牛乳
18 金	御飯 さつま芋と鶏のチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	かぶのスープ バナナ	米、さつまいも、油、コーンフレーク	牛乳、生クリーム、鶏もも肉、とろけるチーズ	バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぶ・葉	チーズ コーンフレーク 牛乳
19 土	パン・くだもの・牛乳					
21 月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりの梅マヨ和え	すまし汁(じゃがいも・もやし)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、うめ干し	ビスケット ★きな粉ポテト 牛乳
22 火	御飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き キャベツとツナの炒め煮	みそ汁(豆腐・なす) オレンジ	米、マヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖	さわら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、牛乳	りんご天然果汁、オレンジ、キャベツ、なす、にんじん、クリームコーン缶	ゼリー、牛乳 せんべい ジュース
23 水	キッズピピンパ(ごま) トマトとボイルブロッコリー コーンスープ(ねぎ)	グレープフルーツ	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、ブロッコリー、トマト、コーン缶、ねぎ、にんじん、ごま、すりごま、にんにく、しょうが、あおのり	クラッカー ★カルシウムラスク 牛乳
24 木	御飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのゆかりあえ	わかめスープ	米、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、クリームチーズ	きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム、カットわかめ、しょうが	せんべい ★クラッカーサンド(ジャム) 牛乳
25 金	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ	パンプキンポタージュ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、バター	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、チーズ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま	チーズ ヨーグルト
26 土	パン・くだもの・牛乳					
28 月	ドライカレーライス 豆腐のサラダ(ほうれん草) 牛乳	バナナ	米、ホットケーキ粉、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ビスケット ★ホットケーキ ジュース
29 火	御飯 野菜のキッシュ アスパラガスと人参のソテー	ポテトスープ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、みかん缶、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、にんじん、こまつな、粉かんでん	チーズ ゼリー
30 水	肉みそうどん ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(チンゲン菜)	メロン	ゆでうどん、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	メロン(緑肉)、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ	クラッカー ★おはぎ(きな粉) 牛乳

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。○★印は手作りおやつです。○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。