

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)			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	3時おやつ
1 (木)	豚井 ほうれん草とベーコンのソテー すまし汁(わかめ)		米、かにぼん、油	豚肉(ロース)、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい かにぼん 麦茶
2 (金)	ロールパン ジャム&マーガリン クリームシチュー	かぼちゃのサラダ(ハム) バナナ	ロールパン、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、油	ジョア、鶏もも肉、ハム	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム、いんげん	クラッカー ビスケット ジョア
3 (土)	パン・くだもの・牛乳					
5 (月)	御飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆あえ	すまし汁(豆腐・油揚げ)	米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節	こまつな、みかん缶、にんじん、ねぎ、粉かんでん、しょうが、カットわかめ	ビスケット ゼリー
6 (火)	ナン キーマカレー きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 バナナ	ナン、じゃがいも、米、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが	チーズ ★ポテトチップス 麦茶
7 (水)	七夕そうめん ナゲット 酢の物(しらす)		干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、鶏もも肉、しらす干し	きゅうり、ほうれんそう、バナナ、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、オクラ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	ゼリー ★フルーツポンチ
8 (木)	御飯 たらの磯辺焼き 切干大根の旨煮	豚汁(生揚げ)	米、コーンフレーク、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、いんげん、板こんにゃく、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、あおのり	せんべい コーンフレーク 牛乳
9 (金)	御飯 鶏のから揚げ パスタサラダ(ツナ)	ポテトスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご天然果汁、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	クラッカー せんべい ジュース
10 (土)	パン・くだもの・牛乳					
12 (月)	御飯 マーボー豆腐 さつま芋のレモン煮	豆腐すまし汁(ほうれん草)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、しょうが	ビスケット ★とうもろこし 麦茶
13 (火)	御飯 肉じゃが(豚肉) キャベツとちくわの和え物	みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、もやし、えのきたけ、さやえんどう、ごま、カットわかめ	チーズ ヨーグルト
14 (水)	冷やし中華 トマト 鶏肉のごまみそ焼	スイカ	生中華めん、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、トマト、きゅうり、ごま	ゼリー ★クッキー 野菜ジュース
15 (木)	御飯 かじきのカレー風味 切干大根のごま和え	すまし汁(だいこん)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、赤ピーマン、すりごま、カットわかめ	せんべい ★ホットケーキ・チーズ 牛乳
16 (金)	御飯 卵焼き(ツナ) いんげんとささ身のマヨネーズあえ	豆腐みそ汁(わかめ) バナナ	米、マヨネーズ	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごま、カットわかめ	クラッカー クラッカー 牛乳
17 (土)	パン・くだもの・牛乳					
19 (月)	御飯 タンドリーチキン(ヨーグルト) 小松菜とコーンのごま和え	かぶのスープ	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	かぶ、こまつな、いちごジャム、にんじん、かぶ・葉、コーン缶、ごま、にんにく	ビスケット ★ジャムサンド 牛乳
20 (火)	カレーライス ブロッコリーの白あえ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、すりごま、粉かんでん	チーズ ゼリー
21 (水)	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ	コーンスープ メロン	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、生クリーム、牛乳	メロン(緑肉)、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ごま	ゼリー ★おたのしみ 麦茶
24 (土)	パン・くだもの・牛乳					
26 (月)	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれんそうの納豆和え	みそ汁	米、マカロニ、砂糖、黒蜜、三温糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ビスケット ★マカロニきな粉 牛乳
27 (火)	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー きゅうりとささみの中華サラダ	中華スープ オレンジ	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	元気ヨーグルト、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら	チーズ ヨーグルト
28 (水)	ロールパン ジャム&マーガリン 白菜のカルシウムシチュー	キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、生クリーム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム、コーン缶、マッシュルーム、カットわかめ	ゼリー ★おにぎり 麦茶
29 (木)	御飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物(にんじん)	みそ汁	米、ごま油、砂糖	ジョア、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、ひじき	せんべい ビスケット ジョア
30 (金)	焼きそば フランクフルト じゃがバター	スティック胡瓜 野菜ジュース	焼きそばめん、じゃがいも、バター、油	牛乳、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ	野菜ジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	クラッカー ★チョコバナナ 牛乳
31 (土)	パン・くだもの・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。