

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	調味料	3時おやつ	
1・15・29 土	どうもろこしわかめうどん 筑前煮 トマトのマリネサラダ	キウイフルーツ	干しうどん、小麦粉、さといも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、バター、油揚げ、すりごま	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、どうもろこし、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、ながねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 セサミクッキー
3・17・31 月	えだまめごはん ニラともやしのすまし汁 白身魚のカレーフリッター かぼちゃと野菜の甘辛挽肉炒め	オレンジ	米、小麦粉、油、焼きそばめん、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、かかれい、卵、豚ひき肉、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、えだまめ、しめじ、さやえんどう、にら、ながねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、みりん、カレー粉	牛乳 にんじんスティック 牛乳 広島風お好み焼き
4・18 火	ジャムサンド チンゲン菜と椎茸のスープ 鶏肉のラタトゥイユソースかけ ポテトサラダ	バナナ	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、チンゲンサイ、どうもろこし、しいたけ、いちごジャム、さやえんどう、干しいたけ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 乾パン 牛乳 ちらし寿司風 混ぜごはん
5・19 水	かき揚げ丼 だいこんのみそ汁 擬製豆腐 ほうれん草とおくらのなめたけ和え	メロン	食パン、米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵、木綿豆腐、白みそ、鶏ひき肉	メロン、ほうれん草、う、だいこん、にんじん、みかん、バナナ、たまねぎ、しいたけ、オクラ、えのきたけ、みつば、ながねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 サラダせんべい 牛乳 フルーツ カスタードサンド
6・20 木	冷やし豆乳担々うどん 冬瓜と鶏肉のさっぱり煮 かぶら漬け	すいか	米、干しうどん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、白みそ、しらす干し、すりごま	すいか、とうがん、かぶ・葉、たまねぎ、ながねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、いんげん、にんにく、かぶ、ゆかり粉	みりん、しょうゆ、酢、食塩、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 しらすときゅうりのゆかりおにぎり
7・21 金	ごはん けんちん汁 さばの香味照り焼き 麻婆なす	もも	米、砂糖、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、アイスクリーム、つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、油揚げ、豚肉、白みそ	もも、なす、みかん缶、ながねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ピーマン、かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 クリームあんみつ
8・22 土	豚丼 わかめのみそ汁 切干大根の塩こんぶ和え	バナナ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、白みそ、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、にんにく、切り干しだいこん、干しいたけ、塩こんぶ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 じゃがいものガレット
10・24 月	夏野菜カレー かぶとほうれん草のすまし汁 きゅうりのはりはり漬け ブロッコリーサラダ(コーンドレッシング)	メロン	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、バター	メロン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、なす、トマト、バナナ、トマト、ブロッコリー、どうもろこし、グリーンアスパラガス、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 バナナチーズ バウンドケーキ
11・25 火	バターロール 枝豆とじゃがいもの冷製スープ 豚肉のトマト煮 春雨と野菜のシルバーサラダ	梨	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚肉、ハム、バター、かつお節	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、もやし、えだまめ、しめじ、パセリ、うめ干し、いんげん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 梅おかかおにぎり
12・26 水	どうもろこしと鶏肉のだし炊きごはん さといもとごぼうのすまし汁 鮭の南蛮漬け 焼きなすの田楽みそ	バナナ	米、干しとうもろこし、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、鶏もも肉、鶏ささみ、白みそ、すりごま	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、どうもろこし、さやえんどう、ごぼう、きゅうり、しめじ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 冷麺風そうめん
13・27 木	冷やし中華 チンゲン菜の中華スープ 肉餃子	すいか	生中華めん、強力粉、ぎょうざの皮、砂糖、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、鶏むね肉、無塩バター	すいか、キャベツ、ながねぎ、チンゲンサイ、もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩、酢	牛乳 乾パン 牛乳 トマトチーズパン
14・28 金	ごはん お麩と小松菜のみそ汁 牛焼き肉 いんげんとにんじんのツナマヨおかか和え	グレープフルーツ	じゃがいも、米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、焼ふ	牛乳(低脂肪)、牛肉、白みそ、ツナ水煮缶、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな、どうもろこし、しめじ、ながねぎ、にんにく、パセリ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ロングフライドポテト

平均栄養給与量 534Kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。
*お誕生会の3時のおやつは、バースディケーキへ変更になります。