

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 木	肉みぞれうどん たらのみそマヨネーズ焼き にんじんしりしり キウイフルーツ	米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、たら、豚肉、鶏ひき肉、白みそ、卵	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ながねぎ、しいたけ、さやえんどう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 そばろおにぎり
2・16 金	ハッシュドビーフ チンゲン菜のスープ 白菜とツナの和風コールスロー グレープフルーツ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛肉、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 たまねぎクラッカー
3・17 土	わかめごはん オニオンスープ 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのごま酢和え りんご	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、油揚げ、すりごま	りんご、たまねぎ、あおのり、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが、パセリ、ながねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酢	牛乳 サラダせんべい 牛乳 じゃがいものガレット
5・19 月	カレーチャーハン ほうれん草としめじのすまし汁 豆腐ナゲット 切干大根のはりはり漬け いよかん	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ	いよかん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、ねぎ、とうもろこし、しいたけ、にんにく、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、酢、ドライイースト、コンソメ、カレー粉	牛乳 乾パン 牛乳 きのこチーズまん
6・20 火	ジャムサンド えのきともやしのスープ 鮭と白菜のクリーム煮 小松菜の三色ナムル バナナ	さつまいも、食パン、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、油揚げ、無塩バター、すりごま、ごま	バナナ、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、ながねぎ、さやえんどう	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 大学芋
7・21 水	ごはん ごぼう汁 牛焼き肉 かぼちゃサラダ りんご	米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、豚肉、白みそ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ながねぎ、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 焼うどん
8・22 木	スパゲティミートソース ポトフ風スープ キャベツとブロッコリーのサラダ (シーザードレッシング) オレンジ	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、小エビ、かつお節、チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ホールトマト、ブロッコリー、とうもろこし、ながねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 ねぎと小エビのおやきごはん
9・23 金	きのこおこわ さといものみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ キウイフルーツ	食パン、米、さといも、もち米、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、豚肉、バター、ちくわ、すりごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、えのきたけ、みつば、ながねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 乾パン 牛乳 メロンパントースト
10・24 土	あんかけうどん 肉じゃが たたききゅうりの土佐和え グレープフルーツ	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏もも肉、油揚げ、バター、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、干しいたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 バターシュガークレープ
12・26 月	ごはん もやしとわかめのすまし汁 さばの甘露煮 白菜と豚肉のみそ炒め 甘夏	米、ビーフン、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、さば、豚肉、豚ひき肉、白みそ	あまなつ、はくさい、しょうが、もやし、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら、ながねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 炒めビーフン
13・27 火	バターロール きのこかぶのスープ さといものグラタン わかめとキャベツのツナマヨサラダ りんご	米、さといも、小麦粉、マヨネーズ、油、マカロニ、砂糖、パン粉、バターロール	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、チーズ、バター、ツナ水煮缶、ごま	りんご、キャベツ、かぶの葉、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、きゅうり、きぬさや、ながねぎ、パセリ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 きつねごはん
14・28 水	しらすかつおふりかけごはん かぼちゃと小松菜のみそ汁 油淋鶏 きんぴらごぼう バナナ	米、強力粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、とろけるチーズ、油揚げ、白みそ、豚肉、しらす干し、すりごま、かつお節	バナナ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、こまつな、ごぼう、ながねぎ、いんげん、塩こんぶ、あおのり、えのき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ドライイースト、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 包みピザ

平均栄養給与量 554 kcal

*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。