

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	ジャージャー麺 かぶのスープ かぼちゃとブロッコリーのサラダ (クリーミードレッシング)	オレンジ 生中華めん、米、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、ながねぎ、えのきたけ、のり、かぶ、たけのこ、きゅうり、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 塩昆布おにぎり
2・16・30 金	ごはん キャベツと生揚げのみそ汁 よだれ鶏 新じゃがと新れんこんのあおのり炒め	グレープフルーツ 食パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、生揚げ、豚肉、白みそ、バター、きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、れんこん、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 きな粉クリームサンド
3・17 土	きつねうどん 豚肉とトマトの冷しゃぶ にんじんしりしり	バナナ 干しうどん、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、油揚げ、すりごま	バナナ、にんじん、あおのり、もやし、きゅうり、ながねぎ、トマト、いちごジャム、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 いちごどらやき
5・19 月	ごはん 卵とみつ葉のすまし汁 ぶりの梅煮 なすと豚肉のみそ炒め	キウイフルーツ 米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、ぶり、豚肉、卵、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、なす、にんじん、しいたけ、いんげん、みつば、さやえんどう、わかめ、パセリ、しょうが、うめ干し	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、コンソメ、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 八王子ナポリタン
6・20 火	バターロール じゃがいもとブロッコリーのカレーチャウダー 豆腐ステーキ トマトときゅうりのマリネ	オレンジ 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、バターロール	牛乳、牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、白みそ、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、ながねぎ、パセリ、にんじん	みりん、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉、昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 肉みそ入りおにぎり
7・21 水	新れんこんときゅうりのちらし寿司 小松菜と油揚げのみそ汁 鶏の唐揚げ いんげんとさつま芋の塩きんぴら	バナナ 米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ちくわ、バター	バナナ、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、いんげん、れんこん、かんてん、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 麦茶 みかん入り牛乳寒天
8・22 木	冷やしたぬきうどん はんぺん枝豆しゅうまい だいこんのしそ漬	メロン 干しうどん、小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、卵、バター、はんぺん、かまぼこ	メロン、だいこん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、えだまめ、ゆかり粉、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 マドレーヌ
9・23 金	さばのかば焼き丼 キャベツとグリンピースの塩スープ 炒り豆腐 ごぼうのマヨサラダ	グレープフルーツ 米、強力粉、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、無塩バター、豚肉、すりごま、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ、グリンピース、きゅうり、ごぼう、キャベツ、ねぎ、さやえんどう、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩、ドライイースト、鳥がらだし汁	牛乳 乾パン 牛乳 お好み焼きパン
10・24 土	ごはん たまねぎのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のナムル さつまいものごま和え	キウイフルーツ 米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ごま油、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、白みそ、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、わかめ、あおのり、ながねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 ちぢみ
12・26 月	ミルフィーユカツカレー ほうれん草のスープ きゅうりのはりはり漬 野菜サラダ(にんじんオレンジドレッシング)	オレンジ 米、干しとうもろこし、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏肉	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、トマト、しめじ、とうもろこし、オレンジ、ながねぎ、さやえんどう、かいわれだいこん、しょうが	カレールー、しょうゆ、みりん、食塩、酢、コンソメ、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 冷やし鶏白湯そうめん
13・27 火	バターサンド 野菜たっぷりミネストローネ デミグラスソースハンバーグ フライドポテト	キウイフルーツ 食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、パン粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、油揚げ、無塩バター、豚肉、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、しいたけ、かぶ、かぶの葉、にんにく、なす、いんげん、わかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 わかめごはんのおいなりさん
14・28 水	とうもろこしごはん 千切り野菜のすまし汁 鮭とアスパラのソテー(バターしょうゆソース) 切干大根と野菜のさっぱり和え	バナナ 米、強力粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、油揚げ、無塩バター、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、アスパラ、えのきたけ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、ながねぎ、さやえんどう、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 チュロス

平均栄養給与量 533Kcal

*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。