

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 金	なめたけごはん 吉野汁 白身魚のカレーフリッター さつまいもとかぼちゃの甘辛がらめ	キウイフルーツ 食パン、米、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、だいこん、いんげん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、ながねぎ	キウイフルーツ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、だいこん、いんげん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、ながねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 あんバターサンド
2・16・30 土	ビビンバ丼 じゃがいものみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	グレープフルーツ 米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、しょうが、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、いちごジャム、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 いちごのパンケーキ
4・18 月	オムライス(デミグラスソース) 小松菜とベーコンのコンソメスープ ブロッコリーと野菜のごまサラダ	バナナ 米、干しとうもろこし、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵、牛肉、豆乳、鶏ささみ、ベーコン、すりごま	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、こまつな、しめじ、しいたけ、とうもろこし、ながねぎ、にんにく	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鶏白湯にゅうめん
5・19 火	きな粉バターサンド 根菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	オレンジ 食パン、米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ヨーグルト、無塩バター、きな粉、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、いんげん、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、かつお昆布だし汁、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 夕焼けごはん
6・20 水	ごはん さといもとみつばのすまし汁 さばの油淋鶏ソースかけ 牛肉ときのこのチャプチェ	キウイフルーツ 米、小麦粉、さといも、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、牛肉、卵、白みそ	キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、みつば、にんにく、たまねぎ	しょうゆ、酢、中濃ソース、みりん、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 お好み焼き
7・21 木	ちゃんぽんうどん 手作りさつま揚げ かぶの千枚漬	グレープフルーツ 干しうどん、米、もち米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、はんぺん、豚肉、鶏ひき肉	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、とうもろこし、しいたけ、にら、干しいたけ	しょうゆ、食塩、酢、みりん、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 中華おこわおにぎり
8・22 金	きのかカレー チンゲン菜の卵スープ だいこんときゅうりのマリネ かぼちゃのごま和え	梨 米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、絹ごし豆腐、卵、すりごま	なし、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、とうもろこし、きゅうり	カレールウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 豆腐ドーナツ
9・23 土	鶏煮込みうどん にんじんしりしり 切干大根のナムル	オレンジ 小麦粉、干しうどん、油、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、すりごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、わかめ、いんげん	しょうゆ、みりん、鶏がらだし汁、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 野菜ちぢみ
11・25 月	栗ごはん 豆腐とほれんそうのみそ汁 鮭の千草焼き 筑前煮	キウイフルーツ 食パン、米、さといも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、くり、白みそ、ツナ水煮缶、すりごま、とろけるチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、さやえんどう、えのきたけ、ほうれんそう、れんこん、いんげん	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 ピザトースト
12・26 火	ちぎりパン コーンスープ 甘みそハンバーグ 野菜サラダ(キウイドレッシング)	バナナ さつまいも、強力粉、砂糖、油、小麦粉、パン粉、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、トマト、ブロッコリー、しいたけ、キウイフルーツ、ながねぎ、えのきたけ、パセリ	酢、ドライイースト、しょうゆ、コンソメ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 さつま芋のかりんとう
13・27 水	ごはん かぶのすまし汁 チキン南蛮 根菜のきんぴら	オレンジ 米、焼きそばめい、油、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、豚肉	オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ、かぶ、ごぼう、きゅうり、いんげん、こまつな、ながねぎ、しめじ、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 塩焼きそば
14・28 木	八王子ラーメン きゅうりのはりはり漬け 厚揚げのねぎみそ炒め	梨 生中華めん、米、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、生揚げ、豚肉、鶏ひき肉、白みそ	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、チンゲンサイ、さやえんどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 ひじきのおにぎり

平均栄養給与量534 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。