

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
2・16・30 月	小えびふりかけごはん もやしと油揚げのみそ汁 牛肉の焼肉炒め だいこんサラダ(きのこドレッシング)	キウイフルーツ 米、スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、鶏肉、油揚げ、白みそ、干しえび、かつお節、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ながねぎ、しいたけ、ほうれんそう、にんにく、あおのり、グリーンピース、えのき	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 クリームスパゲティ
3・17・31 火	いちごジャムサンド ポトフ風スープ かれのいの辛いチリソース ブロッコリーのツナ和え	りんご 米、油、片栗粉、じゃがいも、砂糖、食パン	牛乳(低脂肪)、かれのい、豚肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぶの葉、ながねぎ、チンゲンサイ、かぶ、いちごジャム、にんにく、しょうが、干しいたけ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、鳥がらだし汁、コンソメ、かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 鶏炊き込みご飯
4・18 水	かぼちゃカレー ほうれん草とベーコンのスープ きゅうりののはりはり漬け りんご入りコールスローサラダ	柿 米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、白みそ、ベーコン	かき、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、ながねぎ、とうもろこし、しいたけ、えのきたけ、しょうが	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 すいとん
5・19 木	ちゃんごうどん れんこんだんご かぶの浅漬け	バナナ 米、干しうどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、さけ、油揚げ、ちくわ	バナナ、かぶ、れんこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しいたけ、こまつな、ながねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鮭おにぎり
6・20 金	ごはん さといもとえのきのすまし汁 さばの甘露煮 秋なすと豚肉のみそ炒め	グレープフルーツ 米、小麦粉、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さば、豚肉、豚ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、白みそ	グレープフルーツ、なす、しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、しょうが、わかめ	しょうゆ、鳥がらだし汁、みりん、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 肉まん
7・21 土	ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ	オレンジ さつまいも、米、砂糖、はるさめ、油、小麦粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉	オレンジ、たまねぎ、いんげん、ながねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しょうが、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 さつまいもの茶巾
⑨・23 月	栗おこわ 豚肉とはくさいのスープ よだれ鶏 ひじきと野菜のごま和え	柿 食パン、米、もち米、砂糖、さつまいも、小麦粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、くり、卵、すりごま	かき、はくさい、ながねぎ、りんご、にんじん、たまねぎ、れんこん、えのきたけ、ひじき、にんにく、さやえんどう、しょうが、しいたけ	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 りんごカスタードサンド
10・24 火	バターロール パンプキンスープ キャベツ入りメンチカツ クリーミードレッシングサラダ	バナナ 干しうどん、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、バターロール、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、白みそ、バター	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう、ながねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、ウスターソース、酢、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 焼きうどん
11・25 水	ごはん さつまいものみそ汁 甘酢マヨチキン ごぼうのきんぴら炒め	りんご 米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、牛肉	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、こまつな、しょうが、にんにく、ながねぎ	しょうゆ、みりん、鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、みりん、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 焼きピロシキ
12・26 木	みそラーメン きのこ肉餃子 かぶと柿のマリネ	キウイフルーツ 米、生中華めん、ぎょうぎの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛肉、豚肉、白みそ	キウイフルーツ、かぶ、キャベツ、しいたけ、もやし、かき、ながねぎ、かぶ・葉、とうもろこし、にんにく、しょうが、しめじ	しょうゆ、鳥がらだし汁、みりん、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 牛しぐれおにぎり
13・27 金	かきあげ丼 お麩としめじのすまし汁 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え	オレンジ 米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、焼き麩	牛乳(低脂肪)、ぶり、絹ごし豆腐、卵、白みそ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、ながねぎ、にんじん、きゅうり、みつば、しょうが、えのきたけ、わかめ、しめじ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 豆腐シフォンケーキ
14・28 土	きつねうどん さといもと鶏肉の煮物 にんじんのサラダ	グレープフルーツ さといも、干しうどん、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ねぎやき

平均栄養給与量 551 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。