

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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		3時おやつ
1・15・29 水	わかめごはん 豆腐ときのこのみそ汁 鶏の唐揚げ 温野菜(クリーミードレッシング)	みかん 食パン、米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、牛乳、卵、絹ごし豆腐、白みそ、無塩バター	みかん、プロッコリー、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、わかめ、もやし	しょうゆ、みりん、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 フレンチトースト
2・16・30 木	タンメン もち米蒸し団子 ひじきとほうれんそうのごまあえ	バナナ 米、生中華めん、もち米、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、とろけるチーズ、かまぼこ、ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、ひじき、あおのり、ほうれんそう	しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 乾パン 牛乳 おかかチーズ焼きおにぎり
③・17 金	ぶりのかば焼き丼 こまつなとしめじのすまし汁 具たくさん厚焼き玉子 だいこんたくあん	柿 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、ぶり、鶏ひき肉、鶏さき肉、ごま	かき、だいこん、にんじん、たまねぎ、あおのり、しいたけ、こまつな、しめじ、ながねぎ、さやえんどう、グリーンピース	しょうゆ、カレーパウダー、みりん、酢、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 カレーすいとん
4・18 土	ねぎ塩豚丼 かぶのすまし汁 じゃがいものそぼろみそ煮	キウイフルーツ 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏ひき肉、牛乳、白みそ	キウイフルーツ、にんじん、かぶ・葉、ながねぎ、たまねぎ、にんにく、いんげん、しょうが、わかめ、かぶ	しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 にんじんホットケーキ
6・20 月	かやくごはん もやしのみそ汁 豚肉と白菜の重ね蒸し ゆずポン酢かけ かぼちゃとにんじんのきんぴら	りんご 米、干しとうめん、片栗粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏もも肉、鶏さき身、油揚げ、白みそ、すりごま	りんご、かぼちゃ、にんじん、もやし、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ながねぎ、にら、さやえんどう、ゆず、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、本みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 にゅうめん
7・21 火	野菜サンド ビーフシチュー 豆腐ステーキ だいこんとりんごのマリネ	グレープフルーツ 食パン、米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、牛肉、ハム、無塩バター、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、プロッコリー、にんにく	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 五平餅
8・22 水	ごはん さつま汁 秋鮭のもみじ焼き 青菜の納豆和え	みかん 米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、バター、白みそ、納豆、かつお節	みかん、ほうれんそう、にんじん、あおのり、たまねぎ、ごぼう、いんげん、きゅうり、干しいたけ、パセリ、ながねぎ	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 クッキー
9・②③ 木	ほうとう風うどん ちくわの磯部揚げ かぶの梅あえ	柿 干しうどん、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、ちくわ、豚肉、つぶしあん、油揚げ、白みそ、かつお節	かき、かぶ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、うめ干し、ながねぎ、さやいんげん、あおのり、かぶの葉	しょうゆ、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 あんまん
10・24 金	キーマカレー こまつなと豆腐のスープ キャロットラペ 新れんこんとだいこんのツナマヨサラダ	バナナ 米、ビーフン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、もやし、しいたけ、こまつな、きゅうり、にんにく、グリーンピース、あおのり	カレーパウダー、しょうゆ、鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼きビーフン
11・25 土	肉うどん 鶏のみそ漬け焼き わかめと胡瓜の和え物	グレープフルーツ じゃがいも、干しうどん、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、白みそ	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、わかめ、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 じゃが芋のガレット
13・27 月	ごはん 白菜の中華風スープ 揚げさばの南蛮ソースがけ きのことごぼうの時雨煮	キウイフルーツ 米、強力粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、牛肉、とろけるチーズ、豚肉	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう、トマトピューレ、しめじ、しいたけ、さやえんどう、いんげん	しょうゆ、ケチャップ、鳥がらだし汁、酢、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 包みピザ
14・28 火	バターロール チンゲン菜とかぶのコンソメスープ じゃがいもグラタン 野菜サラダ(みかんだレッシング)	りんご 米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、チーズ、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、みかん、れんこん、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、かぶ・葉、とうもろこし、さやえんどう、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 新れんこんときのこのちらし寿司

平均栄養給与量 553 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。