

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 月	焼豚チャーハン チンゲン菜と椎茸のスープ カレイのから揚げ 干し大根と塩昆布のお漬物	キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、かえい、卵、豚肉、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし汁、みりん、食塩、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 甘食
②・16・30 火	バターロール こまつなのコンソメスープ ミートボールのケチャップ炒め りんご入りポテトサラダ	グレープフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、バターロール	豚ひき肉、牛乳(低脂肪)、豚肉、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、りんご、とうもろこし、ブロッコリー、しめじ、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 ビビンバ
③・17・31 水	チキンカレー 中華風コーンかき玉汁 きゅうりのはりはり漬け 白菜とツナのサラダ(ねぎみそドレッシング)	バナナ	食パン、米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、とろけるチーズ、卵、ツナ水煮缶、しらす干し、白みそ、すりごま	バナナ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、トマト、とうもろこし、干しいたけ、しょうが、わかめ、あおのり、ねぎ	鳥がらだし汁、カレールー、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 しらすピザトースト
4・18 木	かけうどん てんぷら(鶏・さつまいも・にんじん) 大豆とひじきのサラダ	りんご	米、干しうどん、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、だいたず水煮缶、白みそ、すりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、あおのり、乾燥ひじき、えだまめ、とうもろこし	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 サラダせんべい 牛乳 五平餅
5・19 金	ごはん 豚汁 よだれ鯖 青菜の納豆和え	みかん	米、ビーフン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、豚肉、木綿豆腐、白みそ、納豆、かつお節	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ながねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 汁ビーフン
6・20 土	おかかごはん わかめスープ 麻婆豆腐 野菜のチャプチェ風	キウイフルーツ	じゃがいも、米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、白みそ、すりごま、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、切り干しだいこん、とうもろこし、わかめ、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 のりしお ハッシュドポテト
⑧・22 月	やきとり丼 豆腐のみそ汁 じゃがいものカレー炒め 白菜の浅漬け風	バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、豚ひき肉、粉チーズ	バナナ、はくさい、ながねぎ、にんじん、パセリ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし汁、カレー粉、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 トマトチーズクラッカー
9・23 火	ジャムサンド かぼちゃのごろっとスープ 鮭のフライタルタルソース かぶとしめじのペペロンチーノ	みかん	食パン、スパゲティ、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、鶏もも肉、ベーコン	みかん、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、いちご、きゅうり、しめじ、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 野菜とチキンの和風パスタ
10・24 水	ごはん さつまいもとえのきのみそ汁 すきやき風煮 だいこんの柚子たくあん	キウイフルーツ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、牛肉、焼き豆腐、豚ひき肉、白みそ	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ながねぎ、ゆず果皮、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、ドライイースト、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 ぎょうざドック
11・25 木	担々麺 手作りさつま揚げ ちぢみほうれん草のごま和え	りんご	米、生中華めん、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、はんぺん、鶏ひき肉、白みそ、豆乳、ツナ水煮缶、すりごま	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にら、ながねぎ	しょうゆ、みりん、鳥がらだし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 ツナマヨおにぎり
12・26 金	五目おこわ さといものすまし汁 豚肉の八幡巻き ふろふき大根	みかん	強力粉、米、さといも、もち米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉もも、つぶしあん(砂糖添加)、無塩バター、白みそ、豚肉、油揚げ、すりごま	みかん、だいこん、にんじん、いんげん、こまつな、ごぼう、みつば、ながねぎ、さやえんどう、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ドライイースト	牛乳 乾パン 牛乳 あんぱん
13・27 土	鶏南蛮うどん チンゲン菜と厚揚げの豚みそ炒め かぶのマリネ	グレープフルーツ	干しうどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、生揚げ、豚肉、とろけるチーズ、白みそ	にんじん、グレープフルーツ、かぶ、ながねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ、かぶの葉	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 にんじんガレット

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。