

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	
① 15・29 水	厚揚げカレー えのきとキャベツのスープ マカロニサラダ きゅうりのはりはり漬け ミカン缶	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、白みそ、豚肉もも、バター、ごま	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、いんげん、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ごま入りすいとん
② 16・30 木	けんちんうどん 大豆とひじきのサラダ バナナ	干しうどん、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、だいたい水、煮肉、すりごま	バナナ、にんじん、だいこん、みかん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、とうもろこし、しいたけ、えだまめ、レモン果汁、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 みかんのヨーグルトケーキ
③ 17・31 金	チキンとごぼうのバターライス 肉だんごスープ 白身魚とポテトチーズ焼き ちぢみほうれん草の胡麻あえ オレンジ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、たら、豚ひき肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ごま、バター	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、コーン、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、いんげん、しょうが	ケチャップ、中華だし、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 にんじん 牛乳 ドーナツ
4・18 土	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 野菜のチャプチェ風 くだもの	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、かつお節、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、とうもろこし、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	鳥がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 キャベツおやき
6・20 月	やきとり丼 豆腐と野菜のみそ汁 じゃが芋のカレー炒め 白菜ときゅうりの浅漬け風 バナナ	米、干しうどん、じゃがいも、ごま油、砂糖、小麦粉、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ	バナナ、キャベツ、はくさい、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、しめじ、ほうれん草、ピーマン、にんじん、あおのり、こんぶ	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、ケチャップ、和風だし、カレー粉、食塩、鳥がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 焼きうどん
7・21 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 オレンジ	食パン、米、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、ベーコン	オレンジ、かぶ、にんじん、たまねぎ、日本かぼちゃ、ブロッコリー、かぶ・葉、しめじ、いちごジャム、きゅうり、塩こんぶ	コンソメ、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 こぶおにぎり
8・22 水	ごはん さと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 グレープフルーツルビー	食パン、米、さといも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、牛肉、焼き豆腐、白みそ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、和風だし、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 コーンマヨネーズトースト
9・23 木	スパゲティミートソース たっぷり野菜とハンパンのスープ ブロッコリーの和風サラダ バナナ	もち、スパゲティ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、はんぺん、すりごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、にら、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ホールトマト缶詰、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 甘からかきもち
10・24 金	五目おこわ 青菜のすまし汁 豚肉と白菜の重ね蒸し 野菜サラダ(にんじんオレンジドレッシング) グレープフルーツホワイト	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、もち米、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、バター、卵、油揚げ	グレープフルーツ、はくさい、ブロッコリー、トマト、こまつな、きゅうり、にんじん、オレンジ、ねぎ、しいたけ、しめじ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 じゃがいもサブレ
11・25 土	シーチキンごはん 野菜スープ 鶏肉の照焼 春雨の中華サラダ くだもの	米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、豚肉、とろけるチーズ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き
⑬ 13・27 月	ごはん 豚汁 さばの甘露煮 青菜の納豆和え バナナ	米、小麦粉、さといも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、さば、納豆、つぶしあん、絹ごし豆腐、豚肉、白みそ、かつお節	バナナ、ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 あんまん
14・28 火	丸パン 冬野菜のシチュー ミートボールのケチャップ炒め のりしおフライドポテト グレープフルーツルビー	米、丸パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、調製豆乳、すりごま、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、ブロッコリー、にんじん、うめ干し、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鳥がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 梅おからかおにぎり

平均栄養給与量 551kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

\*お誕生会の午後のおやつは、パースデーケーキへ変更になります。