



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き プロッコリー ミニトマト 大根のスープ オレンジ・牛乳	米/砂糖/かたくり粉 油/マヨドレ/味- かりんとう(黒)	若鶏もも肉/鶏がら スープの素/牛乳	食塩/しょうゆ/マーマレード ド/プロッコリー/ミニマト ド/だいこん/ぶなしめじ/ コーン缶詰(赤身)/にんじん/ 青ねぎ/オレンジ	黒糖かりんとう
2 水	ごはん 中華ジャオロース 中華風コーンスープ 牛乳	米/油/砂糖/酒/か たくり粉/さつまいも 黒ごま(いり)	豚もも肉/オイスター ソース/鶏がらスープ の素/若鶏もも肉/牛 乳	しょうが/たけのこ(水煮) 青ピーマン/赤ピーマン 黄ピーマン/しょうゆ/ とうもろこし缶詰(クリーム) チンゲンサイ/ねぎ/食塩	さつま芋ご飯のおにぎり
3 木	ごはん ふりかけ 鶏団子スープ 菊のなめこ和え グレープフルーツ 牛乳	米/かたくり粉/酒/ 砂糖/食パン	すこやかふりかけ/若 鶏ひき肉/鶏がらスー プの素/牛乳/きな粉 (大豆)	しょうが/食塩/こまつな /にんじん/ねぎ/干し椎 茸/しょうゆ/ほうれんそ う/きくの花/なめこ/グ レープフルーツ	きなこパン
4 金	ごはん ピークハンバーグ プロッコリー 人参の甘煮 豆腐の味噌汁 バナナ・牛乳	米/パン粉/油/マヨドレ/ 砂糖/マリービスケット/ ムーンライトクッキー(卵) 人参の甘煮(卵)/ブラックム ン(卵)	豚ひき肉/芽ひじき(乾 燥)/牛乳/かつお節 (だし用)/木綿豆腐/ 油揚げ/カットわかめ /みそ/牛乳	玉葱/にんじん/食塩/ト マトケチャップ/中濃ソー ス/プロッコリー/えのき たけ/バナナ	ビスケットパイキング(卵)
5 土	もずく丼 アンパンマンジュース マスカットゼリー	米/油/みりん/砂糖 かたくり粉/マスカッ ゼリー(森永)	もずく(冷凍)/豚ひき 肉	しょうが/玉葱/にんじん/青 ピーマン/コーン缶詰(赤身)/ぶ どうゆ(アヲ)の完熟りんご/ぶ どうりんご/みかんミックス	
7 月	ごはん ドライカレー ぎつとむらごま酢和え メン子ちゃんゼリー 牛乳	米/油/カレールウ/ ねりごま(白)/酢/砂 糖/メン子ちゃんゼ リー/卵・卵ぼろ	豚ひき肉/大豆水煮/ ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース (冷凍)/コーン缶詰(赤身)/干し ぶどう/にんにく/しょうが/ト マトケチャップ/中濃ソース/も やし/きゅうり/しょうゆ	たまごボーロ(卵)
8 火	ごはん 中華丼 スパゲティサラダ 梨・牛乳	米/油/砂糖/かたくり 粉/スパゲティ/ ホットケーキミックス 油	豚もも肉/鶏がらスー プの素/オイスター ソース/ツナ/牛乳/ 絹ごし豆腐	にんにく/しょうが/たけ のこ(水煮)/にんじん/は くさい/チンゲンサイ/き くげ(乾)/食塩/しょう ゆ/きゅうり/コーン缶詰	豆腐のドーナツ
9 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ プロッコリー 味噌野菜スープ 梨・牛乳	米/酒/かたくり粉/ 油/マヨドレ/油/ご ま油/アイス	若鶏もも肉/豚もも肉 /みそ/鶏がらスー プの素/牛乳	しょうが/しょうゆ/ブ ロッコリー/にんにく/干 し椎茸/玉葱/にんじん/ キャベツ/もやし/にら/ /キャベツ	アイス
10 木	ごはん 五目きんぴら 小松菜の味噌汁 バナナ 牛乳	米/ごま油/砂糖/白 ごま(いり)	豚もも肉/さつま揚げ (木綿豆腐/かつお節 だし用)/みそ/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎 茸/青ピーマン/しょうゆ /こまつな/えのきたけ/ ねぎ/バナナ	鯉わかめおにぎり
11 金	ごはん 鱈の竜田揚げ プロッコリー ミニトマト きのこの味噌汁 キウイフルーツ・牛乳	米/酒/かたくり粉/ 油/マヨドレ/砂糖/ バター	ひと塩さば/木綿豆腐 /かつお節(だし用)/ みそ/牛乳/牛乳	しょうゆ/しょうが/ブ ロッコリー/ミニマト/ またけ/えのきたけ/ぶ なしめじ/ねぎ	かぼちゃもち
12 土	甘からツナ豆腐丼 味噌汁 バナナ 牛乳	米/油/焼き肉のたれ 小町麩	木綿豆腐/ツナ(オイル 漬)/かつお節(だし用) /みそ/牛乳	にら/にんじん/えのきた け/ねぎ/バナナ	うず焼きせんべい(塩)
15 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 白菜の味噌汁 バナナ チーズ 牛乳	米/みりん/油/砂糖	豚もも肉/木綿豆腐/ かつお節(だし用)/み そ/牛乳/油揚げ	にんにく/しょうが/玉葱 /もやし/にんじん/青 ピーマン/しょうゆ/はく さい/えのきたけ/ねぎ/ バナナ/切干しだいこん	切干し大根のおにぎり
16 水	ごはん ゆかり・ごま塩 きのこのシチュー キャベツのナムル りんご 牛乳	米/ごま塩/じゃがい も/油/シチュールウ (クリーム)/白ごま (いり)/ごま油/揚げ ビスケット	若鶏むね肉/牛乳/ち くわ/カットわかめ/ 牛乳	ゆかり/玉葱/にんじん/ ぶなしめじ/またけ/生 しいたけ/パセリ/キャベ ツ/もやし/しょうゆ/食 塩/りんご	揚げビスケット

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	ごはん 鮭の塩焼き 豆腐のくず汁 キウイフルーツ 牛乳	米/じゃがいも/糸 こんにやく/油/砂糖/ 酒/みりん/かたくり 粉/食パン/マヨドレ /カレールウ	ひと塩鮭/刻み昆布/豚 もも肉/ちくわ/木綿豆 腐/若鶏もも肉/鶏がら スープの素/牛乳/たま ご/ツナ/豚ひき肉	にんじん/しょうゆ/ほう れんそう/コーン缶詰(赤身) /食塩/きゅうり/玉葱/ にんにく/しょうが/トマ トケチャップ/中濃ソー ス	サンドイッチパイキング(卵) (ツナ・たまご・カレー)
18 金	ごはん トリチリ たまごスープ(卵) オレンジ 牛乳	米/酒/かたくり粉/ 油/砂糖/ごま油/白 ごま(いり)/さつまい も	若鶏むね肉/鶏がら スープの素/カットわ かめ/たまご/牛乳	玉葱/トマトケチャップ/ チンゲンサイ/にんじん/ ぶなしめじ/食塩/しょう ゆ/オレンジ	ふかし芋
19 土	みそ豚丼 やしスープ バナナ 牛乳	米/みりん/砂糖/酒 /ごま油/白ごま(い り)/ベジタべる	豚もも肉/みそ/オイ スターソース/カット わかめ/鶏がらスー プの素/牛乳	しょうが/にら/玉葱/ しょうゆ/もやし/玉葱/ にんじん/食塩/バナナ	ベジタべる
21 月	ごはん ピークビーンズ(卵) キャベツのスープ バナナ 牛乳	米/油/バター/砂糖 酒/みりん	豚もも肉/ベーコン (卵)/大豆水煮/鶏が らスープの素/牛乳/ 若鶏ひき肉	玉葱/にんじん/パセリ/トマ ト缶(カット)/トマトケチャ ップ/食塩/中濃ソース/キャ ベツ/青ねぎ/バナナ/しょう ゆ/しょうが	鶏そぼろおにぎり
22 火	ごはん みそ味のいも煮 マカロニサラダ りんご 牛乳	米/さといも/砂糖/ 酒/マカロニ/マヨド レ/フライドポテト/ 油	豚もも肉/生揚げ/み そ/ツナ/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/まい たけ/ねぎ/きゅうり/に んじん/玉葱/コーン缶詰 (赤身)/しょうゆ/りんご/ 食塩	フライドポテト
23 水	ごはん ししゃものフライ ポイルキャベツ さつま芋の味噌汁 オレンジ 牛乳	米/薄力粉/パン粉/ 油/さつまいも/黒砂 糖/油/ホットケーキ ミックス	ししゃも(生干し)/ カットわかめ/かつお 節(だし用)/みそ/牛 乳/おから/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/中濃ソース/ねぎ/ えのきたけ/オレンジ	おから蒸しパン
24 木	ごはん ピー豆 中華サラダ バナナ 牛乳	米/砂糖/酒/ごま油 かたくり粉/酢/白 ごま(いり)	豚ひき肉/木綿豆腐/ みそ/オイスターソー ス/ちくわ/牛乳/牛 乳	にんにく/しょうが/にら /ねぎ/干し椎茸/きゅう り/もやし/しょうゆ/バ ナナ	かぼちゃプリン
25 金	きのこご飯 メンチカツ プロッコリー 数のすまし汁 フルーツポンチ ヤクルト 和梨	米/もち米/酒/砂糖 油/マヨドレ/生ふ /カットゼリー(サイ ダー)/プッセ(卵)	若鶏もも肉/油揚げ/ メンチカツ/木綿豆腐 /昆布(だし用)/かつ お節(だし用)/ヤクル ト/牛乳	ぶなしめじ/生しいたけ/まい たけ/にんじん/グリーンピース(冷 凍)/食塩/しょうゆ/プロッコ リー/えのきたけ/三つ葉/みか ん缶詰/バナナ	ミックスベリープッセ(卵) 牛乳
26 土	ブルコギ丼 豆腐のスープ オレンジ 牛乳	米/ごま油/酒/砂糖 白ごま(いり)/じゃ こ揚げせん	豚もも肉/木綿豆腐/ カットわかめ/鶏がら スープの素/牛乳	玉葱/にんじん/青ねぎ/ しょうゆ/えのきたけ/食 塩/オレンジ	おじゃこ揚げせん
28 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ かぼちゃの味噌汁 オレンジ 牛乳	米/油/みりん/マヨ ドレ/白ごま(すり)/ ホットケーキミックス 砂糖/油/黒ごま(い り)	ちくわ/あおりのり/か つお節(だし用)/若鶏 もも肉/生揚げ/みそ /牛乳/牛乳	ごぼう/にんじん/しょう ゆ/きゅうり/コーン缶詰 (赤身)/かぼちゃ(生)/ぶな しめじ/ねぎ/オレンジ	みそ蒸しパン
29 火	ごはん 五目卵焼き(卵) プロッコリー わかめの味噌汁 バナナ 牛乳	米/油/砂糖/酒/マ ヨドレ	たまご/豚ひき肉/かつ お節(だし用)/カットわ かめ/木綿豆腐/みそ/ 牛乳/花かつお/ダイ ス/プロセスチーズ	にんじん/干し椎茸/青 ピーマン/食塩/しょうゆ /プロッコリー/えのきた け/ねぎ/バナナ/ゆかり	チーズおにぎりパイキング (ゆかり・わかめ・おから)
30 水	ごはん ハヤシライス イタリアンサラダ りんご 牛乳	米/じゃがいも/油/ ハヤシルウ/オリーブ 油/酢/砂糖/白玉粉	豚もも肉/ロースハム (卵)/ダイスプロセス チーズ/牛乳/きな粉 (大豆)	にんにく/玉葱/にんじん /グリーンピース(冷凍)/ト マトケチャップ/中濃ソー ス/キャベツ/きゅうり/ 食塩/りんご	きなこずあま
31 木	ごはん 春巻き プロッコリー ミニトマト きのこのパゲティ フルーツ 牛乳	米/油/マヨドレ/ス パゲティ/オリーブ 油/厚切りカットパ ウム(卵)	具がたっぷり中華春 巻き/鶏がらスープの素 /牛乳	プロッコリー/ミニマト /にんにく/またけ/え のきたけ/ぶなしめじ/に んじん/青ねぎ/しょう ゆ/グレープフルーツ	厚切りカットパウム(卵)

行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。



は誕生会、



はおやつパイキングのマークです。

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	546 kcal 16.4 g	タンパク質 食塩相当量	19.9 g 1.6 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------