

献立表

日 ノ 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	3時おやつ
1 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
3 月	ごはん	鶏肉の照り焼き いんげんの和え物 じゃがいものカレー煮 以）牛乳	米、じゃがいも、砂糖、せんべい	鶏もも肉、牛乳	いんげん、人参、玉ねぎ、コーン	朝）牛乳 せんべい
4 火	ごはん	白身魚の香り焼き キャベツの和え物 みそ汁 以）牛乳	米、食パン、ごま油、いちごジャム	油揚げ、みそ、ホキ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、えのき茸、レモン果汁	朝）野菜ジュース ＊ジャムサンド 未）牛乳
5 水	ごはん	ミートボール 厚揚げのケチャップ炒め コンソメスープ 以）牛乳	米、ゼリー、砂糖、油、片栗粉	厚揚げ、ベーコン、肉団子、牛乳、カットわかめ	玉ねぎ、もやし、みかん、バナナ、人参、りんご、いんげん、レモン果汁	朝）牛乳 ＊フルーツポンチ
6 木	ごはん	チャプチェ 中華スープ ゼリー 以）牛乳	米、砂糖、春雨、大豆バター、油、ゼリー、米粉パウダー	豚ひき肉、豆乳、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	朝）ヨーグルト ＊キャラットケーキ 未）牛乳
7 金	ごはん	ポロニアステーキ 五目うま煮 ブロッコリーの和え物 以）牛乳	米、じゃがいも、系こんにゃく、砂糖、油、卵抜きマヨネーズ、ビスケット	鶏もも肉、厚揚げ、ポロニアステーキ、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、いんげん、しめじ	朝）牛乳 ビスケット
8 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、スナック菓子	牛乳、チーズ		ゼリー スナック菓子 野菜ジュース
10 月	●ごはん	そぼろ丼 みそ汁 ゼリー 以）牛乳	米、砂糖、ゼリー、せんべい	ツナ油漬、豆腐、みそ、油揚げ、高野豆腐、カットわかめ、牛乳	いんげん、人参、切り干しだいこん、しょうが	朝）野菜ジュース せんべい 未）牛乳
12 水	ごはん	メンチカツ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 以）牛乳	米、油、卵抜きマヨネーズ、マフィン	ウインナー、牛乳、メンチカツ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、しめじ	朝）牛乳 マフィン
13 木	●ごはん	カレー ブロッコリーサラダ ゼリー 以）牛乳	米、じゃがいも、カレールウ、卵抜きマヨネーズ、油、ゼリー、せんべい	鶏ささみフレーク、ツナ油漬、水煮大豆、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、人参、しめじ、キャベツ	朝）牛乳 せんべい
14 金	ごはん	ハンバーグ フライドポテト 米粉のマカロニスープ 以）豆乳	米、フライドポテト、米粉マカロニ、きなこ菓子	豆乳、ハンバーグ、ウインナー	玉ねぎ、ミックスベジタブル、あおのり	朝）野菜ジュース きなこ菓子
15 土	パン	ジャム 豆乳 チーズ	食パン、ジャム、ビスケット	豆乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
17 月	●ごはん	タコライス風 ウインナー キャベツのスープ 以）牛乳	米、油、砂糖、パイ菓子	豚ひき肉、ウインナー、牛乳	玉ねぎ、ホールトマト、キャベツ、なす、チンゲン菜、人参、コーン、しめじ	朝）野菜ジュース パイ菓子 未）牛乳
18 火	ごはん	肉じゃが きゅうりの酢の物 以）牛乳	米、じゃがいも、系こんにゃく、砂糖、油	豚肉、かまぼこ、牛乳、ヨーグルト、カットわかめ、鶏ささみフレーク	玉ねぎ、人参、きゅうり、いんげん、えのき茸	朝）牛乳 ぶどうヨーグルト
19 水	ごはん	魚のみそ焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 以）牛乳	米、フライドポテト、砂糖、ごま油	豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、メルルーサ、ひじき	人参、えのき茸、いんげん、ねぎ	朝）牛乳 ＊フライドポテト
20 木	パン	ジャム 夏野菜のポトフ 大豆のサラダ 以）牛乳	米、卵抜きマヨネーズ、食パン、いちごジャム	鶏もも肉、水煮大豆、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、ズッキーニ	朝）牛乳 ＊おにぎり
21 金	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ 春雨サラダ 以）牛乳	米、砂糖、春雨、片栗粉、油、せんべい、野菜ジュース	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、しゅうまい、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、ねぎ、干しいたけ、しょうが	朝）牛乳 せんべい 野菜ジュース
22 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、ポテト菓子	牛乳、チーズ		ゼリー ポテト菓子 野菜ジュース
24 月	ごはん	回鍋肉風炒め物 焼きかぼちゃ 中華スープ 以）牛乳	米、油、砂糖、せんべい	豚肉、豆腐、赤みそ、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ピーマン、にら、干しいたけ	朝）野菜ジュース せんべい 未）牛乳
25 火	ごはん	鶏肉のカレーマヨ焼き コーンポテト コンソメスープ 以）牛乳	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、米粉マカロニ、油、いちごムース	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、コーン、人参、小松菜	朝）牛乳 ＊いちごムース
26 水	ごはん	魚の照り焼き お浸し さといものみそ汁 以）牛乳	米、さといも、油、砂糖、ブルーベリージャム、米粉パウダー	豆乳、みそ、ホキ、牛乳	もやし、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ねぎ	朝）ヨーグルト ＊ブルーベリー蒸しパン 未）牛乳
27 木	ごはん	鶏肉のレモン焼き パゲティサラダ トマトスープ 以）牛乳	米、スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、砂糖、ワッフル	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ホールトマト、きゅうり、コーン、エリンギ、レモン果汁	朝）牛乳 ワッフル
28 金	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 玉ねぎのソテー 豆腐のみそ汁 以）牛乳	米、油、ゼリー	鶏もも肉、豆腐、ウインナー、みそ、牛乳、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、コーン、しょうが	朝）牛乳 やさいゼリー
29 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
31 月	●ごはん	ハヤシライス キャベツのサラダ 果物 以）牛乳	米、油、卵抜きマヨネーズ、ハヤシルウ、タルト	豚肉、ちくわ、牛乳	玉ねぎ、りんご、コーン、キャベツ、人参、しめじ	朝）牛乳 タルト

※●印の日にはスプーンが必要です。 ※献立は、季節、行事により変わることがあります。