

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1水	厚揚げとキャベツのみそ炒め チンゲン菜のスープ オレンジ ごはん	油 三温糖 米 小麦粉 グラニュー糖 油	生揚げ 赤みそ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 えのき茸 大根 オレンジ パナナ	牛乳 バナナヨーグルトケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ グラニュー糖 プレーンヨーグルト 水 油
2木	ビーフンスープ キャベツとツナのあえもの 豆乳パン	ビーフン 油 三温糖 豆乳パン 米	しょうゆ 豚肉 ツナ 缶 牛乳(飲料用) 花かつお	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし しそ粉	牛乳 しそおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 花かつお
3金						
4土						
5日						
6月						
7火	鶏そぼろの混ぜごはん 大根のみそ汁 オレンジ	米 三温糖 油 みりん マカロニ 三温糖	しょうゆ 鶏ももひき肉 赤みそ 牛乳(飲料用) きな粉	ごぼう 人参 ひじき コーン 大根 なめこ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
8水	鶏肉のしょうが焼き 白菜のおかかあえ ほうれん草のすまし汁 パナナ ごはん	みりん 三温糖 米 食パン グラニュー糖 コーンスターチ	しょうゆ 鶏肉 花かつお 薄口しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 卸ししょうが 白菜 人参 小松菜 もやし ほうれん草 えのき茸 パナナ オレンジジュース	牛乳 オレンジジャムサンド	牛乳(飲料用) オレンジパウダー 食パン グラニュー糖 コーンスターチ
9木	プルコギ くずし豆腐のスープ ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 米	豚肉 しょうゆ 赤みそ 豆腐 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 人参 もやし にはら 卸しにんにく えのき茸 ブロッコリー 大根	牛乳 菓子ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子ゼリー
10金	鮭のごまみそ焼き 小松菜のナムル かきたまスープ ごはん	いりごま 三温糖 春雨 ごま油 米 強力粉 グラニュー糖 バター	生さけ 合わせ味噌 しょうゆ 薄口しょうゆ 卵 牛乳(飲料用) ウインナー 牛乳	小松菜 生わかめ もやし 玉ねぎ えのき茸	牛乳 ウインナーズコーン	牛乳(飲料用) 強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー ウインナー バター 牛乳
11土	具沢山スープ 南瓜サラダ ごはん	じゃが芋 マヨネーズ 米	鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき茸 南瓜 きゅうり	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
12日						
13月	けんちん汁 キャベツとツナのごま酢あえ バナナ ごはん	みりん すりごま 三温糖 米 米 ごま油	豆腐 しょうゆ 鶏肉 ツナ 缶 牛乳(飲料用) しらす干し しょうゆ	大根 人参 ごぼう 白菜 キャベツ きゅうり バナナ 刻みのり	牛乳 しらすおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しらす干し 刻みのり ごま油 しょうゆ
14火	かれの煮付け ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 ごはん	みりん 油 三温糖 米 じゃが芋 バター	かれい しょうゆ 油揚げ 水大豆 しょうゆ 豆腐 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 粉チーズ	ひじき 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	牛乳 ポテトチーズ焼き	牛乳(飲料用) じゃが芋 粉チーズ バター 塩
15水	酢豚風ソテー わかめスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 みりん 米 食パン マヨネーズ	豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 合わせ味噌	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ しめじ ケチャップ 生わかめ えのき茸 チンゲン菜	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳(飲料用) ツナ缶 食パン 合わせ味噌 マヨネーズ
16木	にんじんピラフ カレーソテー 春雨スープ ゼリー	オリーブオイル 米 油 三温糖 春雨 小麦粉 油 グラニュー糖	ウインナー 豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ コーン缶 乾燥パセリ しめじ キャベツ 白菜 えのき茸 100%オレンジジュース	牛乳 オレンジショコラケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー 純ココア 油 グラニュー糖 100%オレンジジュース 粉砂糖
17金	ポークシチュー ブロッコリーサラダ 豆乳パン	じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ 豆乳パン 米	豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ もやし れんこん そらまめ 塩昆布	牛乳 そら豆ごはん	牛乳(飲料用) そらまめ 米 塩昆布
18土	長崎ちゃんぽん風うどん 和風ポテトサラダ	干めん 油 三温糖 じゃが芋 ごま油 小麦粉 三温糖 バター	豚肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	牛乳 きな粉クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 三温糖 きな粉 バター 牛乳
19日						
20月	ビーフンスープ キャベツとツナのあえもの ロールパン	ビーフン 油 三温糖 ロールパン 米	しょうゆ 豚肉 ツナ 缶 牛乳(飲料用) 花かつお	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし しそ粉	牛乳 しそおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 花かつお
21火	鶏そぼろの混ぜごはん 大根のみそ汁 パナナ	米 三温糖 油 みりん マカロニ 三温糖	しょうゆ 鶏ももひき肉 赤みそ 牛乳(飲料用) きな粉	ごぼう 人参 しめじ ひじき 大根 なめこ 玉ねぎ パナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(飲料用) マカロニ きな粉 三温糖
22水	鶏肉のしょうが焼き 白菜のおかかあえ ほうれん草のすまし汁 ごはん	みりん 三温糖 米 焼きそば 油	しょうゆ 鶏肉 花かつお 薄口しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) ウインナー 花かつお	玉ねぎ 卸ししょうが 白菜 人参 小松菜 もやし ほうれん草 えのき茸 キャベツ	牛乳 焼きそば	牛乳(飲料用) 焼きそば キャベツ ソース 油 ウインナー 花かつお
23木	プルコギ くずし豆腐のスープ ごはん	三温糖 ごま油 いりごま 米 グラニュー糖	豚肉 しょうゆ 赤みそ 豆腐 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし にはら 卸しにんにく えのき茸 ブロッコリー 大根 みかん缶 バナナ バイン缶	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳(飲料用) みかん缶 バナナ バイン缶 プレーンヨーグルト グラニュー糖
24金	鮭のごまみそ焼き 小松菜のナムル かきたまスープ オレンジ ごはん	いりごま 三温糖 春雨 ごま油 米 強力粉 グラニュー糖 バター	生さけ 合わせ味噌 しょうゆ 薄口しょうゆ 卵 牛乳(飲料用) ウインナー 牛乳	小松菜 生わかめ もやし 玉ねぎ えのき茸 オレンジ	牛乳 ウインナーズコーン	牛乳(飲料用) 強力粉 塩 グラニュー糖 ベーキングパウダー ウインナー バター 牛乳
25土	具沢山スープ 南瓜サラダ ごはん	じゃが芋 マヨネーズ 米 ホットケーキミックス バター	鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき茸 南瓜 きゅうり	牛乳 ホットケーキ	牛乳(飲料用) ホットケーキミックス バター 牛乳
26日						
27月	けんちん汁 キャベツとツナのごま酢あえ バナナ ごはん	みりん すりごま 三温糖 米 米 ごま油	豆腐 しょうゆ 鶏肉 ツナ 缶 牛乳(飲料用) しらす干し しょうゆ	大根 人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ 刻みのり	牛乳 しらすおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しらす干し 刻みのり しょうゆ ごま油
28火	かれの煮付け ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 ごはん	みりん 油 三温糖 米 じゃが芋 バター	かれい しょうゆ 油揚げ 水大豆 しょうゆ 豆腐 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 粉チーズ	ひじき 人参 大根 小松菜	牛乳 ポテトチーズ焼き	牛乳(飲料用) じゃが芋 粉チーズ バター 塩
29水	酢豚風ソテー わかめスープ ごはん	油 三温糖 片栗粉 みりん 米 食パン マヨネーズ	豚肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 合わせ味噌	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ しめじ ケチャップ 生わかめ えのき茸 チンゲン菜	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳(飲料用) ツナ缶 食パン 合わせ味噌 マヨネーズ
30木	厚揚げとキャベツのみそ炒め チンゲン菜のスープ ごはん	油 三温糖 米 小麦粉 グラニュー糖 油	生揚げ 赤みそ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 えのき茸 大根 パナナ	牛乳 バナナヨーグルトケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ グラニュー糖 プレーンヨーグルト 水 油
31金	ポークシチュー ブロッコリーサラダ 一口ゼリー ミルクロールパン	じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ミルクロール 米 三温糖	豚肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 油揚げ しょうゆ	人参 玉ねぎ まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ もやし れんこん 切干大根 人参	牛乳 切干大根ごはん	牛乳(飲料用) 切干大根 油揚げ 人参 しょうゆ 米 だし汁 三温糖

※献立は都合により変わるばあいがあります。
※16日は誕生日会献立です。