

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月	大豆とトマトのスープ キャベツともやしのあえもの ミルクロールパン	じゃが芋 三温糖 ミルクロール 米 いりごま みりん	水煮大豆 鶏肉 薄口しょうゆ 花かつお 牛乳(飲料用)	玉ねぎ なす しめじ ブロッコリー トマト缶 ケチャップ キャベツ もやし 人参 大葉 梅干	牛乳 うめえごはん	牛乳(飲料用) 米 いりごま 大葉 みりん 梅干
2火	かれの煮付け 小松菜のナムル 玉ねぎスープ ごはん	みりん 春雨 三温糖 ごま油 米 バター	かれの しょうゆ しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	小松菜 生わかめ もやし 玉ねぎ 人参 えのき茸 南瓜	牛乳 南瓜バター焼き	牛乳(飲料用) 南瓜 バター 塩
3水	七夕ライス 人参サラダ ゼリー	米 油 ハヤシルウ 三温糖 オリーブオイル 小麦粉 バター グラニュー糖	豚肉 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 南瓜 コーン缶 人参 もやし キャベツ 乾燥パセリ バイン缶	牛乳 パインクッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー バター バイン缶 グラニュー糖
4木	かみなり汁 納豆サラダ ごはん	ごま油 油 マヨネーズ 米 食パン コーンスターチ グラニュー糖	豆腐 赤みそ 鶏肉 納豆 しょうゆ 牛乳(飲料用)	なす 玉ねぎ あさつき えのき茸 大根 コーン缶 レタス 100%りんごジュース	牛乳 りんごクリームサンド	牛乳(飲料用) 食パン コーンスターチ グラニュー糖 100%りんごジュース
5金	豚井 なすのみそ汁 バナナヨーグルト	しらたき 三温糖 米 グラニュー糖	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 プレーンヨーグルト 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 白菜 なす えのき茸 小松菜 バナナ とうもろこし	牛乳 とうもろこし クラッカー	牛乳(飲料用) とうもろこし クラッカー
6土	卵井 ツナともやしのあえもの	みりん 片栗粉 米 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖	卵 鶏もひき肉 薄口しょうゆ ツナ缶 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし	牛乳 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 プレーンヨーグルト 牛乳 バター グラニュー糖
7日						
8月	鶏そぼろと卵ごはん きゅうりのごま酢あえ 切干大根のみそ汁	米 三温糖 いりごま ごま油 グラニュー糖	鶏もひき肉 しょうゆ 卵 薄口しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	人参 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 切干大根 えのき茸 オレンジジュース アガー トマトジュース	牛乳 オレンジトマトゼリー	牛乳(飲料用) オレンジジュース グラニュー糖 アガー トマトジュース
9火	鮭のマヨ焼き ウィンナー炒め わかめスープ オレンジ ごはん	マヨネーズ 油 ウィンナー 小麦粉 三温糖 油	生鮭 薄口しょうゆ ウィンナー 牛乳(飲料用) 卵 牛乳	クリームコーン缶 玉ねぎ キャベツ ビーマン 生わかめ もやし えのき茸 オレンジ	牛乳 マーラーカオ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 三温糖 牛乳 油
10水	洋風やきとり スパゲティサラダ 豆腐のスープ 豆乳パン	みりん スパゲティ 三温糖 オリーブオイル 豆乳パン 米 油	しょうゆ 鶏肉 ツナ缶 薄口しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ	ケチャップ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき茸 人参	牛乳 納豆ごはん	牛乳(飲料用) 米 油 人参 納豆 しょうゆ
11木	とんしゃぶきゅうり 冬瓜汁 ごはん	ごま油 三温糖 米	豚肉 しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用)	生わかめ きゅうり キャベツ もやし 人参 卸ししょうが 冬瓜 あさつき えのき茸	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
12金	ひじきとじゃがいもの煮物 春雨あえもの ごはん	じゃが芋 三温糖 油 春雨 米 すりごま 食パン グラニュー糖 油	しょうゆ ちくわ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	ひじき 玉ねぎ しめじ 人参 もやし 生わかめ 小松菜 刻みり	牛乳 ごまトースト	牛乳(飲料用) すりごま 食パン グラニュー糖 油
13土	カレーうどん ブロッコリーサラダ	干めん 油 片栗粉 みりん マヨネーズ 小麦粉 バター グラニュー糖	豚肉 しょうゆ 油揚 しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 塩昆布 人参	牛乳 ぐりとぐらの人参クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 バター 人参 グラニュー糖
14日						
15月						
16火	チャプチェ 大根のスープ メロン ごはん	春雨 ごま油 米 バター	豚肉 薄口しょうゆ 油揚 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 人参 なら 卸しにんにく 白菜 しめじ 大根 えのき茸 オクラ メロン 南瓜	牛乳 南瓜バター焼き	牛乳(飲料用) 南瓜 バター 塩
17水	かみなり汁 納豆サラダ 一口ゼリー ごはん	ごま油 油 マヨネーズ 米 食パン コーンスターチ グラニュー糖	豆腐 赤みそ 鶏肉 納豆 しょうゆ 牛乳(飲料用)	なす 玉ねぎ あさつき えのき茸 大根 コーン缶 レタス 100%りんごジュース	牛乳 りんごクリームサンド	牛乳(飲料用) 食パン コーンスターチ グラニュー糖 100%りんごジュース
18木	メカジキのゆかり揚げ 小松菜のナムル コーンスープ ごはん	小麦粉 油 春雨 三温糖 米	メカジキ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	しそ粉 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 えのき茸 すいか パナナ みかん缶 100%りんごジュース	牛乳 スイカのポンチ	牛乳(飲料用) すいか バナナ みかん缶 100%りんごジュース
19金	ビーフンスープ キャベツのごまあえ 豆乳パン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 豆乳パン 米	しょうゆ 豚肉 牛乳(飲料用) しらす干し	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー コーン缶 しそ粉	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 しらす干し
20土	卵井 ツナともやしのあえもの	みりん 片栗粉 米 三温糖	卵 鶏もひき肉 薄口しょうゆ ツナ缶 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
21日						
22月	鶏そぼろと卵ごはん きゅうりのごま酢あえ 切干大根のみそ汁	米 三温糖 いりごま ごま油 グラニュー糖	鶏もひき肉 しょうゆ 卵 薄口しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用)	人参 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 切干大根 えのき茸 オレンジジュース アガー トマトジュース	牛乳 オレンジトマトゼリー	牛乳(飲料用) オレンジジュース グラニュー糖 アガー トマトジュース
23火	鮭のマヨ焼き ウィンナー炒め わかめスープ パイナップル ごはん	マヨネーズ 油 米 小麦粉 三温糖 油	生鮭 薄口しょうゆ ウィンナー 牛乳(飲料用) 卵 牛乳	クリームコーン缶 玉ねぎ キャベツ ビーマン 生わかめ もやし えのき茸 パイナップル	牛乳 マーラーカオ	牛乳(飲料用) 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 三温糖 牛乳 油
24水	カレーライス 人参サラダ 一口ゼリー	カレーウ 米 油 三温糖 オリーブオイル ビーフン みりん 油	豚肉 牛乳(飲料用) しょうゆ 花かつお ちくわ	玉ねぎ 南瓜 人参 もやし キャベツ 乾燥パセリ キャベツ コーン缶	牛乳 ビーフンチャンプルー	牛乳(飲料用) ビーフン キャベツ しょうゆ スープの素 花かつお みりん コーン缶 ちくわ 油
25木	とんしゃぶきゅうり 冬瓜汁 ごはん	ごま油 三温糖 米 食パン	豚肉 しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) ピザ用チーズ ベーコン	生わかめ きゅうり キャベツ もやし 人参 卸ししょうが 冬瓜 あさつき えのき茸 ケチャップ コーン缶	牛乳 ピザトースト	牛乳(飲料用) 食パン ピザ用チーズ ケチャップ コーン缶 ベーコン
26金	ひじきとじゃがいもの煮物 春雨あえもの ごはん	じゃが芋 三温糖 油 春雨 米 ごま油	しょうゆ ちくわ 鶏肉 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) ツナ缶 しょうゆ	ひじき 玉ねぎ しめじ 人参 もやし 生わかめ 小松菜 刻みり 玉ねぎ あさつき	牛乳 ツナチャーハン	牛乳(飲料用) ツナ缶 米 玉ねぎ あさつき しょうゆ ごま油 スープの素
27土	カレーうどん ブロッコリーサラダ	干めん 油 片栗粉 みりん マヨネーズ 小麦粉 バター グラニュー糖	豚肉 しょうゆ 油揚 しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 塩昆布 人参	牛乳 ぐりとぐらの人参クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 バター 人参 グラニュー糖
28日						
29月	ビーフンスープ キャベツのごまあえ ロールパン	ビーフン 油 すりごま 三温糖 ロールパン 米	しょうゆ 豚肉 牛乳(飲料用) しらす干し	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー コーン缶 しそ粉	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	牛乳(飲料用) 米 しそ粉 しらす干し
30火	豚井 なすのみそ汁 バナナヨーグルト	しらたき 三温糖 米 グラニュー糖	豚肉 しょうゆ 合わせ味噌 プレーンヨーグルト 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 白菜 なす えのき茸 小松菜 バナナ とうもろこし	牛乳 とうもろこし クラッカー	牛乳(飲料用) とうもろこし クラッカー
31水	洋風やきとり スパゲティサラダ 豆腐のスープ ごはん	みりん スパゲティ 三温糖 オリーブオイル 米 すりごま 食パン グラニュー糖 油	しょうゆ 鶏肉 ツナ缶 薄口しょうゆ 豆腐 牛乳(飲料用)	ケチャップ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき茸	牛乳 ごまトースト	牛乳(飲料用) すりごま 食パン グラニュー糖 油

※献立は都合により変わる場合があります。

※3日七夕会献立です。

※18日誕生日会献立です。