

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 木	鮭のみそ焼き 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 ごはん	三温糖 みりん オリーブオイル 米 焼そば 油	生さけ 合わせ味噌 豆腐 白しょうゆ 牛乳(飲料用) 豚挽肉	南瓜 きゅうり えのき茸 玉ねぎ キャベツ 人参	牛乳 焼そば	牛乳(飲料用) 焼そば キャベツ 豚挽肉 ソース 人参油
2 金	ピーフンスープ れんこんソテー 豆乳パン	ピーフン 油 みりん 豆乳パン 米	しようゆ 豚肉 ウインナー 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ れんこん わかめふりかけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳(飲料用) 米わかめふりかけ
3 土						
4 日						
5 月						
6 火						
7 水	和風カレー丼 キャベツのごまあえ わかめスープ	片栗粉 米 三温糖 すりこま 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 バター	豚肉 しょうゆ しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ 大根 あさつき キャベツ きゅうり 小松菜 乾燥わかめ	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター
8 木	ポークシチュー ブロッコリーサラダ コッペパン	じゃが芋 油 三温糖 小麦粉 オリーブオイル コッペパン	豚肉 ツナ缶 牛乳(飲料用)	玉ねぎ 人参 まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ もやし	牛乳 菓子 ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子 ゼリー
9 金	かれいの煮付け ひじきの炒め煮 切干大根のみそ汁 オレンジ ごはん	みりん 油 三温糖 米 バター 食パン	かれい しょうゆ 油揚 水煮大豆 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 粉チーズ	ひじき 人参 玉ねぎ 切干大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスティック	牛乳(飲料用) 粉チーズ バター 食パン
10 土	長崎ちゃんぽん風うどん 和風ポテトサラダ	干めん 油 じゃが芋 ごま油 グラニュー糖	豚肉 薄口 しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 アガード	牛乳 ココアプリン	牛乳(飲料用) 牛乳 純ココア アガード グラニュー糖 水 ホイップクリーム
11 日						
12 月	スタミナぎょうざ丼 きゅうりの酢の物 たまごスープ	ごま油 片栗粉 米 春雨 三温糖 小麦粉 三温糖	豚挽肉 しょうゆ 薄口 しょうゆ 花かつお 卵 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	卸しうが 卸しににく キャベツ にら もやし しめじ きゅうり 人参 あさつき	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖
13 火	厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根のスープ オレンジ ごはん	油 三温糖 米 米 いりごま	生揚 赤みそ 豚肉 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用) サケフレーク しょうゆ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 大根 えのき茸 チンゲン菜 オレンジ 大葉	牛乳 鮭の混ぜごはん	牛乳(飲料用) 米サケフレーク 大葉 しょうゆ いりごま
14 水	鶏の新緑焼き マカロニナポリタン 玉ねぎのスープ 豆乳パン	乾燥パン粉 マヨドレ マカロニ 油 豆乳パン グラニュー糖	鶏肉 ウインナー 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸しににく 乾燥パセリ コーン缶 人参 ケチャップ ビーマン 玉ねぎ えのき茸 人参 オレンジジュース アガード	牛乳 キヤロットオレンジゼリー	牛乳(飲料用) 人参 オレンジジュース グラニュー糖 アガード 水
15 木	鶏天 中華あえ ワンタンスープ ごはん	小麦粉 油 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 米 食パン グラニュー糖	鶏むね肉 しょうゆ 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用) ゆで小豆缶 生クリーム	もやし 小松菜 人参 あさつき 玉ねぎ	牛乳 小倉サンド	牛乳(飲料用) ゆで小豆缶 生クリーム 食パン グラニュー糖
16 金	鮭のみそ焼き 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 バナナ ごはん	三温糖 みりん オリーブオイル 米 焼そば 油	生さけ 合わせ味噌 豆腐 白しょうゆ 牛乳(飲料用) 豚挽肉	南瓜 きゅうり えのき茸 玉ねぎ バナナ キャベツ 人参	牛乳 焼そば	牛乳(飲料用) 焼そば キャベツ 豚挽肉 ソース 人参油
17 土	チキンライス コーンスープ	油 米 強力粉 グラニュー糖 オリーブオイル	鶏肉 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ ビーマン ケチャップ コーン缶 クリームコーン缶 えのき茸 キャベツ	牛乳 手作りパン	牛乳(飲料用) 強力粉 ドライイースト 塩 グラニュー糖 オリーブオイル
18 日						
19 月	和風カレー丼 キャベツのごまあえ わかめスープ	片栗粉 米 三温糖 すりごま グラニュー糖	豚肉 しょうゆ しょうゆ 白しょうゆ 牛乳(飲料用) ブレーンショーグルト	人参 玉ねぎ 大根 あさつき もやし キャベツ きゅうり えのき茸 小松菜 乾燥わかめ 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 ブレーンショーグルト グラニュー糖
20 火	塩マーボー豆腐 人参とツナのソテー なすのみそ汁 一口ゼリー ごはん	ごま油 三温糖 片栗粉 油 米 油	豆腐 白しょうゆ 豚挽肉 ツナ缶 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 納豆 しょうゆ	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 卸しうが 白菜 キャベツ 人参 なす えのき茸 小松菜	牛乳 納豆おにぎり	牛乳(飲料用) 米油 納豆 しょうゆ
21 水	鶏ごぼうの混ぜごはん 小松菜の磯あえ 玉ねぎスープ	米 三温糖 油	鶏肉 しょうゆ 油揚 しょうゆ 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用)	ごぼう 人参 しめじ 小松菜 もやし 刻みのり キャベツ 玉ねぎ えのき茸 大根 バナナ	牛乳 バナナ クラッカー	牛乳(飲料用) バナナ クラッcker
22 木	ポークシチュー ブロッコリーサラダ ミルクロールパン	じゃが芋 油 三温糖 小麦粉 オリーブオイル ミルクロール 米 ごま油	豚肉 ツナ缶 牛乳(飲料用) しょうゆ しらす干し キャベツ もやし 小松菜	玉ねぎ 人参 まいたけ ケチャップ ブロッコリー キャベツ もやし 小松菜	牛乳 小松菜とじやこの混ぜごはん	牛乳(飲料用) 小松菜 米 しょうゆ しらす干し ごま油
23 金	かれいの煮付け ひじきの炒め煮 切干大根のみそ汁 オレンジ ごはん	みりん 油 三温糖 米 バター 食パン	かれい しょうゆ 油揚 水煮大豆 しょうゆ 合わせ味噌 牛乳(飲料用) 粉チーズ	ひじき 人参 玉ねぎ 切干大根 えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスティック	牛乳(飲料用) 粉チーズ バター 食パン
24 土	長崎ちゃんぽん風うどん 和風ポテトサラダ	干めん 油 じゃが芋 ごま油 グラニュー糖	豚肉 薄口 しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 アガード	牛乳 ココアプリン	牛乳(飲料用) 牛乳 純ココア アガード グラニュー糖 水 ホイップクリーム
25 日						
26 月	スタミナぎょうざ丼 きゅうり酢の物 たまごスープ	ごま油 片栗粉 米 春雨 三温糖 小麦粉 三温糖	豚挽肉 しょうゆ 薄口 しょうゆ 花かつお 卵 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	卸しうが 卸しににく キャベツ にら もやし しめじ きゅうり 人参 あさつき	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳(飲料用) 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 三温糖
27 火	厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根のスープ オレンジ ごはん	油 三温糖 米 米 いりごま	生揚 赤みそ 豚肉 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用) サケフレーク しょうゆ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 大根 えのき茸 チンゲン菜 オレンジ 大葉	牛乳 鮭の混ぜごはん	牛乳(飲料用) 米サケフレーク 大葉 しょうゆ いりごま
28 水	鶏の新緑焼き マカロニナポリタン 玉ねぎのスープ ごはん	乾燥パン粉 マヨドレ マカロニ 油 米 グラニュー糖	鶏肉 ウインナー 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸しににく 乾燥パセリ コーン缶 人参 ケチャップ ビーマン 玉ねぎ えのき茸 人参 オレンジジュース アガード	牛乳 キヤロットオレンジゼリー	牛乳(飲料用) 人参 オレンジジュース グラニュー糖 アガード 水
29 木	ピーフンスープ れんこんソテー 豆乳パン	ピーフン 油 みりん 豆乳パン 米	しようゆ 豚肉 ウインナー 牛乳(飲料用)	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ れんこん わかめふりかけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳(飲料用) 米わかめふりかけ
30 金	鮭の煮付け 青菜とコーンのごまあえ なめこのみそ汁 バナナ ごはん	みりん いりごま ごま油 三温糖 米 食パン 小麦粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 生さけ しょうゆ 赤みそ 牛乳(飲料用)	コーン缶 小松菜 もやし キャベツ なめこ 大根 あさつき バナナ	牛乳 メロンパン食パン	牛乳(飲料用) 食パン 小麦粉 グラニュー糖 バター 水
31 土	チキンライス コーンスープ	油 米	鶏肉 薄口 しょうゆ 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ ビーマン ケチャップ コーン缶 クリームコーン缶 えのき茸 キャベツ	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト

※献立は都合により変わる場合があります。

※15日誕生日会献立です。