

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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				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 金	ジャージャー麵 ひじきのナムル モロヘイヤのスープ バナナ	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／干ひじき(アヲル釜、乾)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／油揚げ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／りよくとうもろやし／にんじん／モロヘイヤ(莖葉)／バナナ	いなり寿司 牛乳 牛乳	16 土	ホットドッグ ブロッコリーとハムのサラダ トマトスープ バナナ	ロールパン／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／カステラ	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
2 土	ホットドッグ ブロッコリーとハムのサラダ トマトスープ バナナ	ロールパン／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／カステラ	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳	18 月	ビビンバ丼 おぐらの醤油マヨ和え 水菜と油揚げの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／かつお加工品(削り節)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／あおりのり／牛乳	ほうれんそう／にんじん／りよくとうもろやし／オクラ／きゅうり／みずな／セミノール	のりしおポテト 牛乳 飲むヨーグルト
4 月	ビビンバ丼 おぐらの醤油マヨ和え 水菜と油揚げの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／かつお加工品(削り節)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／あおりのり／牛乳	ほうれんそう／にんじん／りよくとうもろやし／オクラ／きゅうり／みずな／セミノール	のりしおポテト 牛乳 飲むヨーグルト	19 火	コッペパン ささみフライ フレンチサラダ きゃべつとベーコンスープ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／卵／ロースハム／ベーコン／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／バナナ	おかかちりめんむすび 牛乳 牛乳
5 火	コッペパン ささみフライ フレンチサラダ きゃべつとベーコンスープ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／卵／ロースハム／ベーコン／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／バナナ	おかかちりめんむすび 牛乳 牛乳	20 水	ふりかけごはん にら玉 春雨と小松菜の炒め物 実だくさん味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	牛乳／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にら／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／メロン(温室)／レモン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳 牛乳
6 水	ふりかけごはん にら玉 春雨と小松菜の炒め物 実だくさん味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	牛乳／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にら／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／メロン(温室)／レモン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳 牛乳	21 木	きびごはん あじのカレー揚げ 野菜のごま酢和え きゃべつ味噌汁 清見オレンジ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	まあじ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／ほんしめじ／セミノール	ハムチーズトースト 牛乳 野菜ジュース
7 木	きびごはん あじのカレー揚げ 野菜のごま酢和え きゃべつ味噌汁 清見オレンジ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	まあじ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／ほんしめじ／セミノール	ハムチーズトースト 牛乳 野菜ジュース	22 金	チャーハン 中華サラダ かぶとしめじのスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／きびざとう／薄力粉／有塩バター	牛乳／焼き豚／なると／卵／わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／りよくとうもろやし／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／セミノール	マドレーヌ 牛乳 牛乳
8 金	チャーハン 中華サラダ かぶとしめじのスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／きびざとう／薄力粉／有塩バター	牛乳／焼き豚／なると／卵／わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／りよくとうもろやし／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／セミノール	マドレーヌ 牛乳 牛乳	23 土	スパゲティ ナポリタン きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／クリームパン	豆乳／ロースハム／粉チーズ／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホム)／バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
9 土	スパゲティ ナポリタン きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／クリームパン	豆乳／ロースハム／粉チーズ／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホム)／バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳	25 月	マーボー丼 いんげんのごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／白ごま(すり)／白ごま(いり)／じゃがいも／煮しパンミックス	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／あずき(こし)／牛乳	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／さやいんげん／キャベツ／玉葱／セミノール	まんじゅう 牛乳 飲むヨーグルト
11 月	マーボー丼 いんげんのごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／白ごま(すり)／白ごま(いり)／じゃがいも／煮しパンミックス	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／あずき(こし)／牛乳	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／さやいんげん／キャベツ／玉葱／セミノール	まんじゅう 牛乳 飲むヨーグルト	26 火	コッペパン ローストチキン アスパラとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン(市販品)／有塩バター／調合油／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(ホム)／日本かぼちゃ／パセリ／バナナ	ツナマヨむすび 牛乳 牛乳
12 火	コッペパン ローストチキン アスパラとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン(市販品)／有塩バター／調合油／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(ホム)／日本かぼちゃ／パセリ／バナナ	ツナマヨむすび 牛乳 牛乳	27 水	夏野菜カレー 大根サラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／わかめ／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／日本かぼちゃ／なす／トマト／セロリ／さやいんげん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／にんじん／ねぎ／メロン(温室)	じゃこトースト 牛乳 牛乳
13 水	夏野菜カレー 大根サラダ わかめスープ メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／わかめ／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／日本かぼちゃ／なす／トマト／セロリ／さやいんげん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／にんじん／ねぎ／メロン(温室)	じゃこトースト 牛乳 牛乳	28 木	ごはん 鶏の塩麹唐揚げ カミカミサラダ もやしと人参の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／米こうじ／かたくり粉／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／プレミックス粉(わかめ用)／さつまいも	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／大豆(国産、ゆで)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／れんこん／ごぼう／にんじん／きゅうり／りよくとうもろやし／ねぎ／えのきたけ／セミノール	さつま芋蒸しパン 牛乳 野菜ジュース
14 木	ごはん さばの香味焼き カミカミサラダ もやしと人参の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／プレミックス粉(わかめ用)／さつまいも	まさは／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／大豆(国産、ゆで)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／しょうが／れんこん／ごぼう／にんじん／きゅうり／りよくとうもろやし／えのきたけ／セミノール	さつま芋蒸しパン 牛乳 野菜ジュース	29 金	枝豆ごはん かじきのみそ焼き 大豆の五目煮 はんぺんのすまし汁 さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／糸こんにやく／だんご粉／かたくり粉	牛乳／めかじき／米みそ(淡色辛みそ)／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／はんぺん／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)	えだまめ／にんじん／ごぼう／ほうれんそう／さくらんぼ(国産)	二色団子 牛乳 牛乳
15 金	ジャージャー麵 ひじきのナムル モロヘイヤのスープ バナナ	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／干ひじき(アヲル釜、乾)／鶏若鶏肉胸(皮なし)／油揚げ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／りよくとうもろやし／にんじん／モロヘイヤ(莖葉)／バナナ	いなり寿司 牛乳 牛乳	30 土	ホットドッグ ブロッコリーとハムのサラダ トマトスープ バナナ	ロールパン／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／カステラ	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳

☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。