



献立表



日曜	食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 火	鶏のオニオン焼き きゃべつのおかか和え 大豆と切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	ミルク 人参クッキー	・鶏肉・削り節・大豆 ・油揚げ・木綿豆腐 ・麦みそ ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・米ぬか油・さらめ ・薄力粉・無塩バター	・たまねぎ・にんにく・しょうが ・キャベツ・きゅうり ・切干だいこん・にんじん ・乾しいたけ・グリーンピース・なす ・もやし・わかめ
2 水	かに玉 もやしのナムル 五目スープ りんご	ミルク 黒糖マドレーヌ	・鶏卵・かにかまぼこ ・ロースハム ・鶏肉 ・脱脂粉乳	・砂糖・片栗粉・ごま油 ・いりごま・精白米 ・ホットケーキMix ・無塩バター・黒砂糖	・深ねぎ・しょうが ・もやし・きゅうり ・乾しいたけ・ごぼう ・たまねぎ・にんじん・りんご
3 木	カツカレー シャキシャキサラダ コンソメスープ バナナ	ミルク まがりせんべい	・ふた肉・鶏卵 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖 ・まがりせんべい	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・わかめ ・レタス・きゅうり ・もやし・とうがん ・キャベツ・えのきたけ
4 金	鮭のムニエルラビゴットソースかけ リヨネーズポテト みそ汁 オレンジ	ミルク メロンパントースト	・さけ ・ウインナー ・油揚げ・麦みそ ・牛乳	・薄力粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも・精白米・食パン ・ホットケーキMix ・無塩バター ・グラニュー糖	・トマト・きゅうり・たまねぎ ・グリーンピース・キャベツ ・なす・わかめ・オレンジ
5 土	魚の味噌煮 コールスローサラダ すまし汁 りんご	ミルク ミニサラダしょうゆ味 しるこサンド	・ぶり・麦みそ ・ロースハム・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・ミニサラダ ・しるこサンド	・しょうが・だいこん・にんじん ・キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・えのきたけ・わかめ・りんご
7 月	なすのはさみ揚げ きゃべつのごま酢あえ みそ汁 のり バナナ	ミルク ベジたべる	・ふたひき肉・鶏卵 ・シーチキン缶 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・パン粉・天ぷら粉・米ぬか油 ・いりごま・砂糖・ベジたべる	・たまねぎ・にんじん・なす ・れんこん・キャベツ・きゅうり ・トマト・わかめ・こねぎ ・のり ・バナナ
8 火	魚の梅風味焼き かぼちゃの甘煮 ひじきサラダ みそ汁 なし	ミルク パンナコッタ	・さわら・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳 ・生クリーム	・砂糖・さらめ・米ぬか油	・かぼちゃ・ひじき ・キャベツ・もやし ・にんじん・なす・たまねぎ ・わかめ・なし
9 水	豚肉のスタミナソテー マヨネーズあえ ワカメスープ オレンジ	ミルク レモンとはちみつのマフィン	・ふた肉 ・木綿豆腐・脱脂粉乳 ・鶏卵	・米ぬか油・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ ・ホットケーキMix ・はちみつ ・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・しょうが・にんにく・キャベツ ・きゅうり・トマト・コーン缶 ・オレンジ ・わかめ
10 木	魚の味噌マヨ焼き れんこんのソテー イタリアンサラダ 冬瓜のスープ バナナ	ミルク うすやきせんべいサラダ味 マリービスケット	・かかれい・麦みそ ・ベーコン・木綿豆腐 ・鶏卵・脱脂粉乳	・米ぬか油・マヨネーズ ・有塩バター・オリーブ油 ・砂糖・片栗粉 ・うすやきせんべい ・マリービスケット	・にんじん・ピーマン・たまねぎ ・れんこん・キャベツ・きゅうり ・レタス・もやし ・とうがん・バナナ
11 金	麺の日 冷やし中華 しゅうまい ももゼリー	さけおにぎり	・ロースハム・鶏卵 ・ふたひき肉 ・さけ	・米ぬか油・砂糖・いりごま ・ごま油・中華めん・片栗粉 ・しゅうまいの皮・ももゼリー	・もやし・きゅうり ・トマト・たまねぎ・乾しいたけ ・しょうが・キャベツ
12 土	午前保育 親子丼 みそ汁 みかんゼリー		・鶏肉・かまぼこ ・鶏卵・油揚げ・麦みそ	・砂糖・米ぬか油・じゃがいも ・みかんゼリー	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・なす・わかめ
14 月	鮭のオムレツ カミカミサラダ コンソメスープ なし	ミルク きなこクッキー	・さけ・鶏卵 ・牛乳・ピザ用チーズ ・しらす干し・脱脂粉乳	・じゃがいも・米ぬか油 ・ケチャップ・いりごま ・砂糖・ごま油・薄力粉	・たまねぎ・しめじ・ピーマン ・キャベツ・きゅうり ・ごぼう・なす・えのきたけ ・コーン缶・なし
15 火	鶏の唐揚げ 添え野菜 かぼちゃと昆布の煮物 みそ汁 バナナ	ミルク げたんは	・鶏肉・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・げたんは	・しょうが・にんにく・キャベツ ・きゅうり・かぼちゃ・にんじん ・刻み昆布・もやし ・わかめ・こねぎ・バナナ
16 水	魚の治部煮 蒸し野菜 ミモザサラダ みそ汁 ごま納豆 オレンジ	ミルク ココアバナナケーキ	・ぶり・鶏卵・油揚げ ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・薄力粉・さつまいも ・米ぬか油・いりごま ・無塩バター・粉糖	・にんじん・キャベツ・きゅうり ・もやし・こねぎ ・オレンジ・バナナ
17 木	誕生会 吹き寄せごはん うさぎハンバーグ マッシュポテト キャベツのおかかサラダ みそ汁 お月見デザート	ミルク ジャムサンド	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳 ・生クリーム ・シーチキン缶 ・削り節・木綿豆腐	・さつまいも・米ぬか油・砂糖 ・パン粉・ケチャップ ・じゃがいも ・梨ゼリー ・食パン	・乾しいたけ・にんじん ・ごぼう・たまねぎ ・キャベツ・コーン缶・きゅうり ・だいこん・しめじ ・かぼちゃ・こねぎ
18 金	レバーのかりん揚げ 焼きかぼちゃ ひじき豆腐 みそ汁 バナナ	ミルク アンパンマンソフトせんべい レモンパック	・ふたレバー・牛乳 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ケチャップ・いりごま ・せんべい ・レモンパック	・しょうが・トマト・レタス・ひじき ・かぼちゃ・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・グリーンピース ・バナナ・なす ・もやし・えのきたけ
19 土	魚の甘たれ焼き 塩昆布和え 大豆の五目煮 みそ汁 なし	ミルク アスパラガスビスケット	・さけ・大豆 ・油揚げ・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・砂糖・さらめ ・米ぬか油 ・アスパラガスビスケット	・きゅうり・キャベツ・塩昆布 ・乾しいたけ・にんじん・こんぶ ・グリーンピース・たまねぎ・なす ・もやし・なし
24 木	春巻き 切り干し大根のナムル 中華スープ オレンジ	おはぎ	・ふた肉・鶏卵	・はるさめ・ごま油・砂糖 ・片栗粉・薄力粉・春巻きの皮 ・米ぬか油・いりごま ・じゃがいも	・たけのこ・キャベツ ・乾しいたけ・にら・切干だいこん ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・コーン缶・しめじ ・オレンジ
25 金	魚のガーリックパン粉焼き 野菜ソテー ごまサラダ みそ汁 なし	ミルク 月見ドーナツ	・さけ・鶏卵 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・いりごま・砂糖・ごま油 ・無塩バター	・にんじん・グリーンピース ・コーン缶・切干だいこん ・きゅうり・レタス・トマト ・キャベツ・もやし ・こねぎ・なし
26 土	鶏肉のピザ焼き ベイクドポテト しょうゆフレンチサラダ ジュリアンスープ りんご	ミルク ハッピーターン リッツクラッカー	・鶏肉・ピザ用チーズ ・ロースハム・脱脂粉乳	・ケチャップ ・じゃがいも・有塩バター ・米ぬか油・砂糖 ・ハッピーターン ・リッツクラッカー	・たまねぎ・ピーマン・キャベツ ・きゅうり・だいこん・にんじん ・えのきたけ・りんご
28 月	ちくわの磯部揚げ 胡瓜の即席漬け いり豆腐 みそ汁 バナナ	ミルク くるくるパイ	・竹輪・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・天ぷら粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも・パイシート ・食パン	・きゅうり・乾しいたけ ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・なす・キャベツ・えのきたけ ・こねぎ・バナナ
29 火	豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根の酢の物 金平ごぼう かき卵汁 しらす納豆 なし	ミルク ぱりんこ(のり塩味) ビスコ	・ふた肉・麦みそ ・ロースハム・鶏卵 ・しらす干し ・納豆 ・脱脂粉乳	・砂糖・いりごま・ごま油 ・片栗粉・ぱりんこのり塩味 ・ビスコ	・切干だいこん・きゅうり ・ごぼう・にんじん ・れんこん・たまねぎ・こねぎ ・なし
30 水	魚の菜種焼き ふかし芋 豆腐のサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ブルーチェアイス	・かかれい・鶏卵 ・木綿豆腐・削り節 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳 ・牛乳	・米ぬか油・マヨネーズ ・さつまいも・砂糖・いりごま ・ごま油	・こねぎ・レタス・トマト・きゅうり ・キャベツ・たまねぎ ・もやし・わかめ ・オレンジ

