

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	豚肉の柳川風煮物 ひじきの煮物 麩のすまし汁 バナナ	ゼリー	米、片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、砂糖、焼豆、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ウインナーソーセージ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ひじき	ボンデケーキ 牛乳
2	木	ちくわ磯辺焼き キャベツとトマトの中華あえ かに豆腐汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	米、食パン、米粉、油、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、かにかまぼこ、とろけるチーズ	オレンジ、キャベツ、トマト、コーン缶、ねぎ、あおのり	牛乳 チーズトースト
3	金	ポークビーンズ マカロニサラダ コーンスープ 巨峰	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ハム	ぶどう、クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく	せんべい リンゴジュース
4	土	鶏のから揚げ 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵	バナナ、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
6	月	いわしバーグ 白菜とハムのサラダ わかめスープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、焼きそばめん、フレンチドレッシング、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、ハム、干しえび	グレープフルーツ、はくさい、コーン缶、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、しょうが	ブルーベリーヨーグルト 麦茶
7	火	ローストチキン もやし中華和え物 豆腐すまし汁 バナナ	チーズ 牛乳	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐	バナナ、もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	えびせん 牛乳
8	水	焼きそばのカレーあんかけ チンゲン菜のあえ物 マカロニスープ 巨峰	クッキー 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、豆乳、ベーコン、しらす干し	チンゲンサイ、ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	黒糖蒸しパン 牛乳
9	木	具だくさんオムレツ 小松菜のごま和え みそ汁 りんご	バナナ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、りんご、にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、すりごま	パウンドケーキ 牛乳
10	金	コーン焼き きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ブルーベリージャム、たけのこ、生わかめ、ごま、しょうが、にんにく	おやつ焼きそば 牛乳
11	土	キャベツのごまみそ炒め 麦茶 なし	せんべい 牛乳	米、食パン、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	なし、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	ジャムサンド リンゴジュース
13	月	ツナチーズオムレツ キャベツのベーコンドレッシング 豆乳スープ なし	ゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豆乳、卵、ツナ油漬缶、チーズ、とろけるチーズ、ハム、ベーコン、脱脂粉乳	かぼちゃ、なし、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	かぼちゃのピザ焼き 牛乳
14	火	鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのごまマヨネーズあえ 麩のすまし汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、焼豆、油、砂糖	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ	バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば、たまねぎ、すりごま	ツナパン 牛乳
15	水	鶏肉と小松菜のクリーム煮 はるさめサラダ 麦茶 りんご	ヨーグルト	米、マカロニ・スパゲティ、はるさめ、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	ごまつな、りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん	マカロニきな粉 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	木	納豆の落とし揚げ ほうれん草のしらすあえ みそ汁 オレンジ	チーズ 牛乳	米、米粉、油	牛乳、納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、カットわかめ	牛乳ケーキ 牛乳
17	金	お月見ドライカレーライス おくらとキャベツの和え物 きのこのスープ 巨峰	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、砂糖、無塩バター、押麦、油、米粉	豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、ぶどう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、しめじ、干しぶどう、さやえんどう、にんにく、しょうが	かぼちゃケーキ リンゴジュース
18	土	ハンバーグ丼 温野菜 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、クロワッサン、コーングリッツ、和風ドレッシング	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんにく、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	クロワッサン リンゴジュース
21	火	ジャーマンオムレツ おくらとちくわの海苔あえ 豆腐みそ汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、上新粉、油、片栗粉	卵、木綿豆腐、ベーコン、ちくわ、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、オクラ、なめこ、ねぎ、焼きのり	みたらし団子 牛乳
22	水	豚肉のしょうが焼き ビーフン 田舎スープ なし	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、ピーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、鶏ひき肉	なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、干ししいたけ、しょうが	ロールケーキ 牛乳
24	金	柳川風卵とじ キャベツのコーン煮 すまし汁 ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、七分つき米、焼豆(車豆)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、さけ	はくさい、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ごま、焼きのり	さけおにぎり 牛乳
25	土	鶏つくね 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、和風ドレッシング	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、おから	バナナ、りんご、たまねぎ、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ヨーグルト リンゴジュース
27	月	炒り豆腐 たけのこのおかか煮 みそ汁 りんご	チーズ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳もち 麦茶
28	火	シーフードカレー ブロッコリーとツナのサラダ 麦茶 バナナ	スティックパン 牛乳	米、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、しばえび、いか、あさり	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、にんじん、トマトジュース缶、しょうが、にんにく	フルーツボンチ 牛乳
29	水	豆腐と青菜のチャンプルー ひじきと枝豆のサラダ 中華スープ 巨峰	ヨーグルト	米、さつまいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)	ぶどう、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えだまめ、にら、ひじき、ごま	さつまいもクッキー 牛乳
30	木	鮭のコーンフリット おクラの梅和え トマトスープ なし	せんべい 牛乳	米、食パン、米粉、コーングリッツ、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、さけ、豆乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	なし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、オクラ、ホールトマト缶詰、うめ干し	フレンチトースト 牛乳
				エネルギー	537・456Kcal	鉄	2.2・2.3mg
				たんぱく質	19.4・17.0g	カルシウム	213・213mg
				脂質	16.1・15.5g	ビタミンC	29・23g
				塩分	1.5・1.3g	食物繊維	4.3・3.4g

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。