

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 |
|---------|--|---|---|--|------------------------------|
| | | 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 水 | ぐりんひーすごほん ぎゅうにくとごぼうさらだ しるびーふん | 水稲穀粒(精白米)／マ ヨネーズ(卵黄型)／ すりごま／きび砂糖／ ビーフン／とうもろこ し(加熱冷凍)／コー ンフレーク | 和牛肩ロース(赤肉) ／卵／米みそ(甘みそ) ／ベーコン／★蒸しか まぼこ／牛乳 | グリーンピース(実の み)／ごぼう／人参／ 赤ピーマン／黄ピーマ ン／青ピーマン／玉葱 ／キャベツ | ぎゅうにゅう こーんふれーく |
| 2 木 | こいのぼりかれー すなっぺえんどう ぱいなっふる はくまい | じゃがいも／サラダ油 ／水稲穀粒(精白米) ／サンドイッチ用パン／ マヨネーズ(卵黄型) | 鶏ひき肉／スライス チーズ／★魚肉ソーセ ージ／スキムミルク／ ロースハム／卵 | 人参／玉葱／焼きのり ／スナッぺえんどう／ パイン缶詰(果肉のみ) ／きゅうり／ミニマト ト | みるく かぶとふうたまごさんど |
| 7 火 | れたすのそてー ひじきに あつあげに ちゅうかすーぶ はくまい | とうもろこし(冷凍) ／サラダ油／板こんに やく／きび砂糖／片 栗粉／水稲穀粒(精白 米) | ★魚肉ソーセージ／卵 ／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／★天ぷら／大豆(国 産、ゆで)／油揚げ／ 生揚げ／牛乳／スキム ミルク | レタス／人参／玉葱／ 干ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝ 乾)／さいいんげん／ にら | ぎゅうにゅう たまごぼーろ |
| 8 水 | ぶたじる いものてんぷら おれんじ はくまい | 板こんにやく／さつま いも／小麦粉／サラダ 油／水稲穀粒(精白米) | 豚ロース(脂身付き) ／焼き竹輪／絹ごし豆腐 ／油揚げ／米みそ(甘 みそ)／牛乳／さわや かヨーグルト | ごぼう／人参／だいこ ん／さいいんげん／は くさい／玉葱／パレン シアオレンジ／バナナ (本) 大 | ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな |
| 9 木 | まかろにのみーとぐらたん さらだ ういんなー しゅうまい ぜりー なめこじる、はくまい | マカロニ／マヨネーズ (卵黄型)／プチゼ リー／水稲穀粒(精白 米)／フランクデニッ シュ | 合ミンチ／ピザ用チー ズ／パルメザンチー ズ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙ ｸﾞｲ)／ウイナー／ 米みそ(甘みそ)／牛乳 | 人参／玉葱／きゅうり ／だいこん／ミニマト ト／スナッぺえんどう ／コーン缶／なめこ (ゆで)／カットわかめ | ぎゅうにゅう ふらんくでにっしゅ |
| 10 金 | さかなのまりね にまめ びーまんのごまいため かぼちゃのぼたーじゅ はくまい | 片栗粉／サラダ油／き び砂糖／黒ごま(い り)／水稲穀粒(精白 米) | あかうお 55g／うず ら豆／牛乳 | 人参／玉葱／青ピーマ ン／日本かぼちゃ／り んご | ぎゅうにゅう りんご |
| 11 土 | ふきよせに すましじる ばなな はくまい | 板こんにやく／きび砂 糖／サラダ油／水稲穀 粒(精白米)／★アンバ ンマンビスケット | 鶏若鶏肉胸(皮付き) ／大豆(国産、ゆで)／絹 ごし豆腐／牛乳 | ごぼう／人参／さいい んげん／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／れん こん／こんぶ／玉葱／ カットわかめ／バナナ | ぎゅうにゅう あんぱんまんびすけっと |
| 13 月 | こうやどうふのかつあげ ぼてとさらだ こんそめすーぶ はくまい | 小麦粉／パン粉(乾燥) ／サラダ油／じゃがい も／マヨネーズ(卵黄 型)／きび砂糖／水稲 穀粒(精白米) | 凍り豆腐／卵／ベー コン／牛乳 | きゅうり／人参／玉葱 ／キャベツ／パレンシ アオレンジ | ぎゅうにゅう おれんじ |
| 14 火 | にこみらーめん きざみこんぶに ぱいなっふる はくまい | 大麦めん(乾)／きび砂 糖／水稲穀粒(精白米) ／薄力粉(2等)／強 力粉(2等)／無塩ﾊﾞ ﾀｰ／グラニュー糖 | 豚ロース(脂身付き) ／なると／大豆(国産、ゆ で)／スキムミルク／ 牛乳／卵 | 人参／玉葱／キャベツ ／もやし／こねぎ／刻 み昆布／パイン缶詰 (果肉のみ) | みるく ちゆるす(てづくり) |
| 15 水 | ひじきとつなのいためもの なっとうやき とうふじる はくまい | きび砂糖／サラダ油／ 小麦粉／水稲穀粒(精 白米) | まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｸﾞ ｲ)／油揚げ／焼き竹 輪／糸引納豆／卵／絹 ごし豆腐／米みそ(甘 みそ)／牛乳／ヨー グルト ソフール | 干ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝ 乾)／人参／キャベツ ／さいいんげん／玉葱 ／カットわかめ／ﾊﾞﾅ ﾅ(本) 大 | ぎゅうにゅう そふーるよーぐると ばなな |
| 16 木 | しおさば ごぼうのすさらだ みそしる はくまい | とうもろこし缶詰(熱 処理)／きび砂糖／水稲穀 粒(精白米)／さつま いも／小麦粉 | さば加工品(塩さば) ／豚ロース(脂身付き) ／卵／油揚げ／米みそ (甘みそ)／スキムミ ルク | ごぼう／人参／ブロッ コリー／玉葱／だいこ ん／カットわかめ | みるく さつまいものおもちふう |
| 17 金 | とりきものよしのに きゃべつのおかかあえ たまごすーぶ やくると はくまい | きび砂糖／片栗粉／水 稲穀粒(精白米)／★ﾊﾞ ｲｼｰﾄ(冷凍)／グラ ニュー糖 | 鶏肝臓(生)／★蒸しか まぼこ／焼き竹輪／か つお節／卵／ヤクルト ／牛乳／パルメザン チーズ | しょうが／キャベツ／ 人参／ほうれんそう／ もやし／玉葱 | ぎゅうにゅう すていっくちーずぱい |
| 18 土 | かれーちやうだー こうなご ばなな はくまい | じゃがいも／とうもろ こし(冷凍)／水稲穀 粒(精白米)／かりん とう(白) | ベーコン／むきえび／ 牛乳／いかなごあめ煮 | 人参／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／ﾊﾞﾅ ﾅ | ぎゅうにゅう かりんとう |
| 20 月 | ちーずいりさもさ すていっくやさい だいのいそに おにおんすーぶ はくまい | じゃがいも／ぎょうざ の皮／サラダ油／ヤン グコーン／板こんにやく ／きび砂糖／とうも ろこし(冷凍)／水稲 穀粒(精白米) | 切れてるチーズ／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／★天 ぷら／大豆(国産、ゆ で)／油揚げ／牛乳／ きな粉(大豆) | 人参／きゅうり／だい こん／ミニマトト／干 ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝ 乾)／さいいんげん／玉葱 ／りんご | ぎゅうにゅう りんごのあべがわ |
| 21 火 | まーぼおむれつ きりぼしだいこんに すましじる はくまい | サラダ油／片栗粉／き び砂糖／水稲穀粒(精 白米)／★蒸しﾊﾞﾝM 1X | 豚ひき肉／合ミンチ ／卵／絹ごし豆腐／米 みそ(甘みそ)／油揚げ ／★天ぷら／★蒸しか まぼこ／スキムミ ルク | 人参／玉葱／さいい んげん／切干しだいこ ん／干し椎茸／カット わかめ | みるく にんじんむしぼん |

(★印はアレルギー除去対象食品です)