

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	
20 ／ 火	ぶたにくのしょうがいため ばいんときゅうりのすもの こんそめすーぶ はくまい	きび砂糖／水稲穀粒 (精白米)	豚ロース(脂身付き) ★かに風味かまぼこ ／牛乳	玉葱／パインアップル (缶詰)／人参／きゅう り／カットわかめ／ キャベツ／りんご	ぎゅうにゅう りんご
21 ／ 水	なすのどらいかれー ところてん ふくじんづけ やくると はくまい	とうもろこし(冷凍) ／サラダ油／水稲穀粒 (精白米)／じゃがいも ／薄力粉(2等)／グ ラニュー糖	合ミンチ／豚ひき肉 ／ヤクルト／スキムミ ルク／卵／牛乳	なす／玉葱／人参／青 ピーマン／ところてん ／大根(福神漬)	みるく ぼてとどーなっ
22 ／ 木	とうふのみーとぐらたん まかろにさらだ すましじる はくまい	マカロニ／マヨネーズ (卵黄型)／水稲穀粒 (精白米)／アイス(チ ロル)／クラッカー	合ミンチ／絹ごし豆腐 ／ピザ用チーズ／バル メザンチーズ／プレ スハム／卵／牛乳	人参／玉葱／きゅうり ／カットわかめ	ぎゅうにゅう ちろるあいす くらっかー
23 ／ 金	しろみざかなのけちやつぶ たまごすーぶ くだもの はくまい	サラダ油／片栗粉／き び砂糖／水稲穀粒(精 白米)／キャラメル	あかうお 55g／卵 ／牛乳／クリームチー ズ ／生クリーム	きゅうり／人参／キャ ベツ／だいこん／玉葱 ／パイン缶詰(果肉 のみ)／さくらんぼ(缶 詰)	ぎゅうにゅう きやらめるちーずけき
24 ／ 土	ふきよせに えだまめ わかめすーぶ おれんじ 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)／★おにぎ りせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／大豆(国産、ゆで)／牛 乳	ごぼう／人参／さやい んげん／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／れん こん／こんぶ／えだま め(冷凍)／パレンシア オレンジ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい
26 ／ 月	わかめごはん はるさめのちゅうかふうさ みそしる	水稲穀粒(精白米)／春 雨／きび砂糖	ロースハム／卵／油揚 げ／米みそ(甘みそ)／ 牛乳／さわやかヨーグ ルト	わかめ／人参／きゅう り／コーン缶／玉葱 ／だいこん／カットわか め／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
27 ／ 火	ぶろっこりーのみそいため なっとうぎょうざ こーんすーぶ おれんじ はくまい	きび砂糖／サラダ油 ／ぎょうざの皮／水稲穀 粒(精白米)／ウエハー ス／チョコソース	豚ロース(脂身付き) ／卵／米みそ(甘みそ)／ 糸引納豆／牛乳／アイ スクリーム(普通脂肪) ／生クリーム	ブロッコリー／人参 ／玉葱／しょうが／パ レンシアオレンジ／パ ナナ／さくらんぼ(缶詰)	ぎゅうにゅう あいすばふえ
28 ／ 水	みらのふうはんぱーぐ こんぶに なめこじる はくまい	パン粉(乾燥)／マカロ ニツイスト／きび砂糖 ／水稲穀粒(精白米)	合ミンチ／豚ひき肉 ／スライスチーズ／卵 ／牛乳／大豆(国産、ゆ で)／米みそ(甘みそ)	青ピーマン／人参／玉 葱／こんぶ／なめこ (ゆで)／カットわかめ ／巨峰(大粒)	ぎゅうにゅう きよほう
29 ／ 木	さけのめんたいこそーす もやしなむる にまめ かきたまじる はくまい	マヨネーズ(卵黄型) ／ごま油／ごま(い り)／きび砂糖／水稲 穀粒(精白米)／さつま いも	しろさけ 50g／か らしめんたいこ／米み そ(甘みそ)／金時豆 ／卵／牛乳	もやし／人参／玉葱 ／カットわかめ／寒天 ／ニラ／ほうれん草／ミ ニトマト	ぎゅうにゅう さつまいもようかん
30 ／ 金	とりきものしぐれに すていっくやさい だいのそに ちゅうかすーぶ はくまい	きび砂糖／ヤングコー ン／板こんにやく／サ ラダ油／片栗粉／水稲 穀粒(精白米)／★蒸し パンMIX	鶏肝臓(生)／鶏若鶏肉 胸(皮付き)／★天ぷら ／大豆(国産、ゆで)／ 油揚げ／スキムミル ク／切れるチーズ／牛 乳	しょうが／人参／きゅ うり／だいこん／ミニ トマト／干ひじき(ステ ィン蓋、乾)／さやい んげん／玉葱／にら	みるく ちーずいりむしばん ぎゅうにゅう
31 ／ 土	かれーちやうだー のりのつくだに 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)／★チョコ イスクッキー	ベーコン／むきえび ／牛乳	人参／玉葱／グリン ピース(冷凍)／海苔の 佃煮／バナナ	ぎゅうにゅう ちよいすくっきー
／					
／					
／					
／					
／					

(★印はアレルギー除去対象食品です)