

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	みーとすばげていー ぶろっこりーのごまあえ とうふじる はくまい	スパゲッティ/きび砂糖 糖/白ごま(いり) / 水稲穀粒(精白米) /	合ミンチ/絹ごし豆腐 /米みそ(甘みそ) / カットわかめ/牛乳 /	人参/玉葱/ブロッコ リー /	ぎゅうにゅう しんまいしおおにぎり
2 木	とりきものよしのに ごままよねーずさらだ すましじる はくまい	きび砂糖/マヨネーズ (卵黄型) /すりごま /水稲穀粒(精白米) / さつまいも/有塩パ ター	鶏肝臓(生) /ベーコン /卵/絹ごし豆腐/ カットわかめ/スキム ミルク/生クリーム/ 卵黄	しょうが/ごぼう/人 参/ブロッコリー/玉 葱	みるく すいーとぼてと
3 金	さかなのべーこんまき やさいのゆかりあえ ちゅうかすーぶ はくまい	片栗粉/水稲穀粒(精 白米)	ベーコン/白身魚 55 g /牛乳/元気ヨーグ ルト	キャベツ/だいこん/ 人参/きゅうり/玉葱 /にら/バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう げんきよーぐると ばなな
4 土	こーんしちゅー のりのつくだに ばなな はくまい	とうもろこし(冷凍) /じゃがいも/サラダ 油/水稲穀粒(精白米) /ギンビスアスバラ	鶏成鶏肉ささ身/牛乳	人参/玉葱/ブロッコ リー/海苔の佃煮/パ ナナ	ぎゅうにゅう ぎんびすあすばら
6 月	こうやどうふのかつあげ やさいのどれっしんぐあえ とうふじる はくまい	小麦粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/水稲穀粒 (精白米) /おつきみ だんご	凍り豆腐/卵/絹ごし 豆腐/米みそ(甘みそ) /カットわかめ/牛乳	きゅうり/人参/キャ ベツ/だいこん/ミニ トマト/玉葱	ぎゅうにゅう おつきみだんご
7 火	とりちりぼてと にまめ こーんすーぶ はくまい	じゃがいも/フライド ポテト/片栗粉/きび 砂糖/サラダ油/水稲 穀粒(精白米)	鶏成鶏肉ささ身/うず ら豆/牛乳	人参/玉葱/青ピーマ ン/たけのこ(ゆで)/ ねぎ/日本なし	ぎゅうにゅう なし
8 水	おからはんぱーぐ やさいのまりね かきたまじる はくまい	パン粉(乾燥)/水稲穀 粒(精白米)	豚ひき肉/合ミンチ/ おから(新製法)/卵/ 牛乳/カットわかめ/ さわやかヨーグルト	人参/玉葱/きゅうり /だいこん/黄ピーマ ン/ミニトマト/パナ ナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
9 木	さんまのしおやき ばいんときゅうりのすもの みそしる やくると はくまい	きび砂糖/水稲穀粒 (精白米)/薄力粉(2 等)/★プレミックス 粉(ホットケーキ用)/有塩パ ター/サラダ油/グラ ニュー糖	さんま/★かに風味か まぼこ/カットわかめ /油揚げ/米みそ(甘 みそ)/ヤクルト/ス キムミルク/卵	パイナップル(缶詰) /人参/きゅうり/玉 葱/だいこん	みるく どーなつ
10 金	ひじきごはん ころころさらだ いものてんぷら おにおんすーぶ	板こんにゃく/きび砂糖 /サラダ油/水稲穀粒 (精白米)/とうもろこし 缶詰(ホル)/さつまいも /小麦粉/とうもろこし (冷凍)/パウマクーヘ ン	鶏若鶏肉胸(皮付き) /干ひじき(アジリス釜、 乾)/★天ぷら/焼き 竹輪/大豆(国産、ゆ で)/油揚げ/★かに 風味かまぼこ/牛乳	人参/さやいんげん/ キャベツ/きゅうり/ ヤングコーン/ミニト マト/玉葱	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
14 火	ちきんかつ かれーらいす ふくじんづけ おれんじ はくまい	パン粉(乾燥)/小麦粉 /じゃがいも/水稲穀 粒(精白米)/★パイ シート(冷凍)/グラ ニュー糖	鶏若鶏肉胸(皮付き) /卵/鶏ひき肉/スキム ミルク	人参/玉葱/大根(福 神漬)/パレンシアオ レンジ	みるく うずまきばい
15 水	まーぼどうふ ゆでたまご ぶろっこりー こんそめすーぶ すらいすちーず はくまい	きび砂糖/サラダ油/ 片栗粉/水稲穀粒(精 白米)	合ミンチ/豚ひき肉/ 絹ごし豆腐/焼き竹輪 /米みそ(甘みそ)/卵 /スライスチーズ/牛 乳	人参/玉葱/さやいん げん/ブロッコリー/ キャベツ/巨峰(大 粒)	ぎゅうにゅう きよほう
16 木	こほうのやながわふうに つなとこーんのおとしやき きのこじる ぶちとまと はくまい	サラダ油/きび砂糖/ とうもろこし(冷凍) /小麦粉/水稲穀粒 (精白米)	豚ロース(脂身付き) /★蒸しかまぼこ/卵/ まぐろ缶詰(油漬フレー ク)/米みそ(甘みそ) /牛乳/フルーツヨー グルト	ごぼう/人参/玉葱/ さやいんげん/ほんし めじ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ミニト マト/バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう ふるーつよーぐると(そふ・ ばなな)
17 金	さけのほいるやき にまめ おれんじ たまごすーぶ はくまい	きび砂糖/片栗粉/水 稲穀粒(精白米)/さつ まいも	ぎんざけ(養殖)/絹ご し豆腐/★蒸しかまぼ こ/★天ぷら/金時豆 /卵/牛乳	はくさい/人参/ほん しめじ/だいこん/パ レンシアオレンジ/玉 葱	ぎゅうにゅう ふかしいも
18 土	やさしいため こんぶのつくだに わかめすーぶ ばなな はくまい	サラダ油/水稲穀粒 (精白米)/かりんとう (白)	豚ロース(脂身付き) /★蒸しかまぼこ/★天 ぷら/牛乳	人参/玉葱/キャベツ /青ピーマン/もやし /昆布つくだ煮/パナ ナ	ぎゅうにゅう かりんとう
20 月	はるまき だいこんに ちゅうかすーぶ ばいながつる はくまい	ビーフン/とうもろこ し(冷凍) /サラダ油 /きび砂糖/片栗粉/ 水稲穀粒(精白米) /マ カロニ	まぐろ缶詰(油漬フレ ーク)/油揚げ/牛乳/ きな粉(大豆)	たけのこ(ゆで)/だい こん/人参/さやいん げん/玉葱/にら/パ イン缶詰(果肉のみ)	ぎゅうにゅう まかろにのあべがわ

(★印はアレルギー除去対象食品です)