

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	
21 火	みーとほーるのけちやつぶ はるさめさらだ みそしる ぶちとまと やくると はくまい	サラダ油／きび砂糖／ 緑豆はるさめ／水稲穀 粒(精白米)	卵／★かに風味かまぼ こ／油揚げ／カットわ かめ／米みそ(甘みそ) ／ヤクルト／牛乳／さ わやかヨーグルト／さ きいか	人参／きゅうり／キャ ベツ／玉葱／だいこん ／ミニトマト／バナナ (本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな するめかんぱん
22 水	ほてとのまよねーずやき れんこんのとうぎに すましじる はくまい	フライドポテト／マヨ ネーズ(卵黄型)／き び砂糖／サラダ油／水 稲穀粒(精白米)／ロー ルパン	まぐろ缶詰(油漬フルフ レ)／★魚肉ソーセー ジ／ベーコン／いりこ (小)／絹ごし豆腐／ カットわかめ／牛乳／ 生クリーム	れんこん／人参／青 ピーマン／玉葱／いち ご	ぎゅうにゅう ろーるくりーむさんど
23 木	さかなのまりね あつあげのみそに こんそめすーぶ おれんじ ぶろっこりー はくまい	片栗粉／サラダ油／き び砂糖／水稲穀粒(精 白米)／★プレミック ス粉(ホットケーキ用)	あかうお 55g／生揚 げ／米みそ(甘みそ)／ スキムミルク／あずき (乾)／卵／牛乳	人参／玉葱／キャベツ ／バレンシアオレンジ ／ブロッコリー	みるく どらやき
24 金	ぶれーんおむれつ きやべつのおかかあえ ひじきに とうふじる はくまい	サラダ油／きび砂糖／ 板こんにやく／水稲穀 粒(精白米)	豚ひき肉／合ミンチ 卵／★蒸しかまぼこ ／焼き竹輪／かつお節 ／鶏若鶏肉胸(皮付き) ／干ひじき(ｽﾙｽﾞ釜、 乾)／★天ぷら／大豆	玉葱／人参／キャベツ ／ほうれんそう／もや し／さやいんげん／日 本なし	ぎゅうにゅう なし
25 土	ちくぜんに えだまめ すましじる 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) ／大豆の水煮／絹ごし豆 腐／カットわかめ／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／えだまめ(冷凍) ／玉葱／バレンシアオ レンジ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい
27 月	あつあげとベーこんのつつ こんぶに かぼちゃのぼたーじゅ はくまい	サラダ油／きび砂糖／ 水稲穀粒(精白米)	ベーコン／生揚げ／大 豆(国産、ゆで)／牛乳 ／ヨーグルト ソファ ール	玉葱／人参／えのきた け／こんぶ／日本かほ ちや／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう そふーるよーぐると ばなな
28 火	ぶたにくのぼんこやき さらだ かきたまじる ぶろっこりー はくまい	パン粉(乾燥)／サラス パ／とうもろこし缶詰 (ホル)／水稲穀粒(精白 米)／コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付 き)／卵／パルメザン チーズ／★かに風味か まぼこ／カットわかめ ／牛乳	パセリ／きゅうり／ミ ニトマト／玉葱／人参 ／ブロッコリー	ぎゅうにゅう こーんふれーく
29 水	さんぺいじる なっとうやき おれんじ はくまい	板こんにやく／小麦粉 ／サラダ油／水稲穀粒 (精白米)／食パン	ぎんざけ(養殖)／絹ご し豆腐／米みそ(甘み そ)／糸引納豆／卵／ スキムミルク／チーズ ／ベーコン	人参／だいこん／ごぼ う／さやいんげん／バ レンシアオレンジ／ ピーマン	みるく ピザトースト
30 木	おこのみやき たくあんおにぎり なめこじる	とうもろこし(冷凍) ／小麦粉／やまといも ／マヨネーズ(卵黄 型)／サラダ油／お好 み焼き粉／水稲穀粒 (精白米)	豚中型種ばら／むきえ び／卵／ピザ用チー ズ／かつお節／カットわ かめ／米みそ(甘みそ) ／牛乳	キャベツ／人参／もや し／あおのり／大根 (たくあん干し大根漬) ／なめこ(ゆで)／巨峰 (大粒)	ぎゅうにゅう きよほう
31 金	とりだんごときのこのしち ごまじゃこ ばいなっぶる はくまい	片栗粉／じゃがいも／ サラダ油／きび砂糖／ ごま(いり)／水稲穀 粒(精白米)／有塩パ ター／小麦粉	鶏ひき肉／卵／いりこ (小)／牛乳	ほんしめじ／エリンギ ／人参／玉葱／ブロッ コリー／パイン缶詰 (果肉のみ)	ぎゅうにゅう はろういんくつきー
／					
／					
／					
／					
／					
／					

(★印はアレルギー除去対象食品です)