

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	てりやきはんぱーぐ やさいのどれっしんぐあえ ちゅうかすーぶ はくまい	パン粉(乾燥)／きび砂糖 糖／片栗粉／水稲穀粒 (精白米)／ルヴァンプ レミアム／いちごジャ ム(高糖度)	豚ひき肉／合ミンチ/ 卵／牛乳／クリーム チーズ	人参／玉葱／きゅうり ／キャベツ／だいこん ／ミニトマト／にら	ぎゅうにゅう くらっかーさんど
2 木	つなとねぎのふくろやき さつまいものあまに すなつがえんどう ぶちとまと かきたまじる はくまいいちごばなな	サラダ油／さつまいも ／きび砂糖／水稲穀粒 (精白米)／マヨネーズ	まぐろ缶詰(油漬フル 付)／油揚げ(四角)／ 卵／カットわかめ／牛 乳	玉葱／ねぎ／えのきた け／スナッペンとう ／ミニトマト／人参/ バナナ	ぎゅうにゅう
3 金	さかなのまよねーすやき ばいんときゅうりのすもの みそしる はくまい	マヨネーズ(卵黄型) ／きび砂糖／水稲穀粒 (精白米)／ブレミッ クス粉(ホットケーキ用)	あかうお 55g／かに 風味かまぼこ／カット わかめ／油揚げ／米み そ(甘みそ)／牛乳／魚 肉ソーセージ／卵	パインアップル(缶詰) ／人参／きゅうり／玉 葱／だいこん	ぎゅうにゅう くるくるそーせーじ
4 土	ちくぜんに すましじる あじつけのり 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)／アンパン マンビスケット	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／大豆の水煮／絹ごし豆 腐／カットわかめ／味 付けのり／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／玉葱／バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんびすけつと
6 月	かぼちゃのべーこんいため なっとうやき こんそめすーぶ はくまい	板こんにやく／サラダ 油／小麦粉／水稲穀粒 (精白米)	ベーコン／糸引納豆/ 卵／牛乳／さわやか ヨーグルト	日本かぼちゃ／人参/ さやいんげん／玉葱/ キャベツ／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
7 火	さけのしおやき びんずさらだ とうふじる はくまい	とうもろこし缶詰(ホ ル)／マヨネーズ(卵黄 型)／水稲穀粒(精白 米)	ぎんざけ(養殖)／ロー スハム／大豆(国産、ゆ で)／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／むき 枝豆／玉葱／りんご/ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう りんご おれんじ
8 水	わかたけに とうふさらだ 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)／フラ ンスパン／グラニュー 糖	天ぷら／カットわかめ/ いりこ(出汁用いりこ) ／絹ごし豆腐／かに風味 かまぼこ／鶏若鶏肉さ さ身／卵／ヤクルト／牛乳 ／加糖練乳	たけのこ(ゆで)／人参 ／レタス／だいこん/ トマト／きゅうり／玉 葱	ぎゅうにゅう ふらんすばんのらすく
9 木	はんぺんのぐらたん さらだ3がつ ういんなー&ぼてと おれんじ ぜりー わかめすーぶ、はくまい	マヨネーズ(卵黄型)／ マカロニ／とうもろこし 缶詰(ホー)／フライドポ テト／サラダ油／プチゼ リー／水稲穀粒(精白米) ／プチロールケーキ	はんぺん／ウィンナー ／牛乳	ブロッコリー／人参/ ヤングコーン／ミニト マト／パレンシアアレ ンジ	ぎゅうにゅう ぶちろーるけーき
10 金	わかめごはん けんちんじる おれんじ つけもの	水稲穀粒(精白米)／板 こんにやく／マカロニ ／きび砂糖	鶏若鶏肉胸(皮付き) ／油揚げ／絹ごし豆腐 ／米みそ(甘みそ)／牛乳 ／きな粉(大豆)	わかめ／ごぼう／人参 ／だいこん／玉葱／は くさい／れんこん／さ やいんげん／パレンシ アオレンジ／大根(た くあん干し大根漬)	ぎゅうにゅう まかろにのあべがわ
11 土	かれーちやうだー こうなご えだまめ 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)／ウエハー ス	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)／えだま め(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう うえはーす
13 月	きんぴら あすばらのべーこんいため すましじる はくまい	ごま(いり)／すりご ま／板こんにやく／き び砂糖／サラダ油／水 稲穀粒(精白米)／ブレ ミックス粉(ホットケーキ用)	ベーコン／絹ごし豆腐 ／カットわかめ／牛乳 ／卵	ごぼう／人参／さやい んげん／だいこん／ア スパラガス／黄ピーマ ン／玉葱／日本かぼ ちゃ	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき
14 火	とりきものしぐれに あげさらだ おにおんすーぶ はくまい	きび砂糖／じゃがいも/ とうもろこし缶詰(ホー) ／サラダ油／マヨネーズ(卵黄 型)／片栗粉／とうもろこし(冷 凍)／水稲穀粒(精白米)／ 蒸しパンMIX	鶏肝臓(生)／ロースハ ム／卵／スキムミルク	しょうが／人参／きゅ うり／玉葱	みるく じゃむむしばん
15 水	ちーずおむれつ だいのいそに にまめ なめこじる はくまい	サラダ油／板こんにや く／きび砂糖／水稲穀 粒(精白米)	豚ひき肉／合ミンチ/ 切れる チーズ／卵／鶏若鶏肉胸(皮付 き)／干しき(干しひき) ／★天ぷら／大豆(国産、ゆ で)／ 油揚げ／金時豆／カットわか め ／米みそ(甘みそ)／牛乳/ フルーツヨーグルト	人参／玉葱／さやい んげん／なめこ(ゆで) ／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると(そふ・ ばなな
16 木	じゃがぶー いそいりこ きのこじる おれんじ はくまい	じゃがいも／板こん にやく／きび砂糖／サ ラダ油／水稲穀粒(精 白米)／ブレミックス 粉(ホットケーキ用)／さつ まいも	豚ロース(脂身付き) ／いりこ(小)／米みそ (甘みそ)／牛乳／あず き(乾)	人参／玉葱／さやい んげん／あおのり／ほん しめじ／生しいたけ (菌床栽培、生)／パ レンシアオレンジ	ぎゅうにゅう いきなりまんじゅう
17 金	さかなのむにえる やさいのさくらそーす ちゅうかすーぶ はくまい	小麦粉／有塩バター/ じゃがいも／とうもろ こし(冷凍)／マヨ ネーズ(卵黄型)／片 栗粉／水稲穀粒(精白 米)	牛乳	人参／キャベツ／ブ ロccoliー／梅干し 1個／玉葱／にら／り んご／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう りんご ばなな