

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	ごはん みそ汁(えのき・油揚げ) さかなのトマトソース焼き 小松菜と人参のソテー	大学芋 牛乳 果物	胚芽米/バター/ サラダ油/食パン さつまいも	油揚げ/煮干し/ 削り節/みそ/かじき /牛乳	えのきたけ/トマト缶/ こまつな/にんじん/ もやし/果物	うどん 牛乳
2 木	野菜タンメン 生揚げ含め煮 チーズ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	中華めん/ごま油/ 三温糖/じゃがいも/ サラダ油	豚もも肉/昆布/ 削り節/生揚げ/ チーズ/牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/とうもろこし缶/ 果物	チャーハン 牛乳
4 土	人参食パン わかめスープ じゃが芋炒め煮	おかかおにぎり 麦茶 果物	人参パン/じゃがいも/ /サラダ油/三温糖/ 胚芽米	わかめ/豚もも肉/ かつお節	とうもろこし缶/玉ねぎ/ にんじん/トマト缶/ 果物	ピラフ 牛乳
6 月	ふりかけごはん すまし汁(麩・みつば) 米粉豆腐ハンバーグ 人参とじゃこの炒め煮	納豆きょうざ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ サラダ油/三温糖/ きょうざの皮	かつお節/こんぶ/ 木綿豆腐/納豆/ 豚ひき肉/チーズ/ 牛乳	みつば/玉ねぎ/もやし しいたけ/にんじん 青ピーマン/ねぎ/果物	焼うどん 牛乳
7 火	白パン チンゲン菜スープ ささみフライ味噌かけ キャベツとツナの和え物	五平もち 牛乳 果物	白パン/薄力粉/ パン粉/サラダ油/ マヨネーズ/三温糖/ 胚芽米/ごま	ささみ/ツナ缶/みそ /牛乳/たまご	チンゲン菜/にんじん/ 玉ねぎ/きゅうり/ キャベツ/とうもろこし缶 /果物	ぞうすい 牛乳
8 水	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) さばの味噌煮(幼児) かれの味噌煮(乳児) いんげんソテー	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/バター/ たまご	かつお節/こんぶ/ さば/みそ/牛乳 たまご	しめじ/みつば/いんげん /もやし/にんじん/ 果物	ジャムサンド 牛乳
9 木	スパゲッティナポリタン コーンの和風スープ わかめと豆腐のサラダ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	スパゲッティ/ サラダ油/かたくり粉 /三温糖/胚芽米	豚もも肉/チーズ/ こんぶ/かつお節/ 木綿豆腐/わかめ/ ツナ缶/焼きのり	玉ねぎ/青ピーマン/ みつば/とうもろこし缶/ にんじん/なめこ/果物	うどん 牛乳
10 金	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮	クリームパン 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ/ 三温糖/クリームパン	油揚げ/みそ/昆布/ 煮干し/鮭/豚ひき肉 /牛乳	だいこん/玉ねぎ/ マッシュルーム/かぼちゃ とうもろこし缶/いんげん /果物	ぞうすい 牛乳
11 土	マーボー豆腐丼 キャベツスープ 人参ともやしのごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ 食パン/マーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ	玉ねぎ/しょうが/ キャベツ/とうもろこし缶 /にんじん/もやし/ いちごジャム/果物	焼おにぎり 牛乳
13 月	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) キャベツ豚肉のみそ炒め ポイルフロッコリー	フルーツポンチ 牛乳 せんべい	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖	納豆/煮干し/削り節 /みそ/豚もも肉/ 牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ にんじん/にんにく/ フロッコリー/もも缶 みかん缶/パイナップル缶/ バナナ	ジャムサンド 牛乳
14 火	ロールパン コーンチャウダー ハンバーグ 粉ふきいも にんじんグラッセ	おはぎ 麦茶 果物	ロールパン/バター/ パン粉(乾燥)/ じゃがいも/三温糖/ もち米/黒ごま	鶏もも肉/豚ひき肉/ 豆乳/ゆであずき缶	とうもろこし缶/玉ねぎ/ にんじん	ぞうすい 牛乳
15 水	ごはん みそ汁(えのき・油揚げ) かれの竜田揚げ 小松菜と人参のソテー	大学芋 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油 さつまいも	油揚げ/煮干し/ 削り節/みそ/かれい	えのきたけ/しょうが/ こまつな/にんじん/ もやし/果物	うどん 牛乳
16 木	野菜タンメン 生揚げ含め煮 チーズ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	中華めん(生)/ごま油/ /三温糖/じゃがいも /サラダ油	豚もも肉/昆布/ 削り節/生揚げ/ チーズ/牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/とうもろこし缶/ 果物	チャーハン 牛乳
17 金	ビビンバ丼 中華風スープ さつまいもサラダ	塩焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ ごま油/ごま/ さつまいも/サラダ油 マヨネーズ/ 蒸し中華めん/油	豚ひき肉/みそ/ わかめ/豚もも肉/ 牛乳	ほうれんそう/にんじん/ もやし/しょうが/ねぎ/ とうもろこし缶/きゅうり /キャベツ/果物	スパゲッティー 牛乳
18 土	人参食パン わかめスープ じゃが芋炒め煮	おかかおにぎり 麦茶 果物	食パン/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ 胚芽米	わかめ/豚もも肉/ かつお節	とうもろこし缶/玉ねぎ/ にんじん/トマト缶/ 果物	ピラフ 牛乳