

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (月)	パン・食パン りんごジャム	ブロッコリーのミルクスープ あまなつ	食パン、さつまいも 三温糖、マヨネーズ パン粉、なたね油	カルシウムと鉄分の多いミルク 牛乳、さけ、脱脂粉乳 無塩バター	あまなつ、トマト、たまねぎ キャベツ、きゅうり、レタス ブロッコリー、コーン、パセリ	鉄塩せん 茶巾しぼり
19 (金)	鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ				牛乳	
2 (火)	しろごはん 松風焼き ひじきサラダ 小松菜のスープ	ヨーグルト(まきばの朝)	精白米、パン粉、三温糖 片栗粉、三温糖、なたね油 もち米	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉 木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶 みそ、ごま、つぶしあん	たまねぎ、キャベツ、こまつな きゅうり、ねぎ、にんじん コーン、ひじき	サクッとあられ かしわ餅(幼児) ぼたもち(乳児) 牛乳
6 (土)	わかめ御飯 豚肉のごまだれ焼き じゃがいもと人参の煮物 もやしとわかめのみそ汁	バナナ	精白米、じゃがいも 三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、おから みそ、無塩バター、すりごま	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ にんじん、わかめ、いんげん	サクッとあられ おからココアケーキ 牛乳
8 (月)	しろごはん カレイのバターしょうゆ焼き 五目和え けの汁(青森)	ぶどうゼリー	精白米、米粉 つきこんやく、三温糖 なたね油	カルシウムと鉄分の多いミルク かれい、木綿豆腐、鶏肉 ピザ用チーズ、ハム、無塩バター 油揚げ、みそ、凍り豆腐 脱脂粉乳、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん ねぎ、だいこん、しめじ いんげん	牛乳 豆腐グラタン
9 (火)	みそラーメン 四角シュウマイ わかめとトマトの和え物 オレンジ		ゆで中華めん、小麦粉 しゅうまいの皮、片栗粉 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉 カルシウムと鉄分の多いミルク 無塩バター、みそ、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり 緑豆もやし、トマト、わかめ キャベツ、マーマレード レタス、にんじん、しょうが	鉄塩せん マーマレードマフィン 牛乳
10 (水)	鶏たま炒め丼 ごちそうきんぴら かぶとかまぼこのすまし汁 ヨーグルト(まきばの朝)		さつまいも、精白米 三温糖、押麦、粉糖 なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉 豚肉、かまぼこ、ごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう かぶ、しめじ、いんげん みつば	サクッとあられ おさつスティック 牛乳
11 (木)	パン・ロールパン ポークチャップ レタスとチーズのサラダ アスパラとコーンのスープ	あまなつ	精白米、ロールパン なたね油、ラード、三温糖	豚肉、チーズ	そらまめ、オレンジ、キャベツ えのきたけ、レタス、たまねぎ きゅうり、コーン、まいたけ マッシュルーム、にんじん 葉ねぎ、パセリ グリーンアスパラガス	オレンジジュース ししじゅーレー(沖縄) 塩ゆでそら豆
12 (金)	しろごはん 豆腐とコーンのつくね揚げ 小松菜の納豆和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	バナナ	精白米、食パン じゃがいも、三温糖 片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 挽きわり納豆、無塩バター きな粉、みそ、脱脂粉乳	バナナ、こまつな、キャベツ にんじん、コーン、ねぎ	サクッとあられ きなこトースト 牛乳
13 (土)	しろごはん かじきのみそ焼き もやしときゅうりの酢の物 大根とえのきのすまし汁	オレンジ	精白米、小麦粉 三温糖、なたね油	牛乳、かじき、鶏肉、卵 無塩バター、みそ、脱脂粉乳	オレンジ、きゅうり、もやし だいこん、えのきたけ、ねぎ わかめ	鉄塩せん 抹茶スコーン 牛乳
15 (月)	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト(まきばの朝)		精白米、じゃがいも クラッカー、三温糖 米粉、なたね油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉 鶏肉、しらす干し、無塩バター 脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、レタス きょうな、きゅうり オレンジ濃縮果汁、こまつな ホールトマト缶詰、りんご レモン果汁、かんでん にんにく、しょうが	鉄塩せん キャロットゼリー クラッカー
16 (火)	しろごはん たらのチリソース焼き きゅうりとささみの中華サラダ チンゲン菜のスープ	オレンジ	精白米、小麦粉、三温糖 黒砂糖、はるさめ、片栗粉 ごま油	牛乳、たら、卵、鶏ささ身 無塩バター、脱脂粉乳	オレンジ、きゅうり チンゲンサイ、たけのこ にんじん、えのきたけ 干しいたけ、ねぎ、にんにく しょうが	サクッとあられ 黒糖ケーキ 牛乳
17 (水)	スバゲティボロネーゼ れんこんサラダ(ドレッシング) 千切りスープ グレープフルーツ		精白米、スバゲティ 三温糖、なたね油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ れんこん、にんじん トマト缶詰、だいこん きゅうり、葉ねぎ、ひじき にんにく	りんごジュース ひじきおにぎり かみかみ昆布
18 (木)	ぶりかけごはん(わかめ、しらす) 鶏肉の照り焼き 刻み昆布と切干大根の煮物 生揚げのみそ汁	バナナ	ゆでうどん、精白米 三温糖、なたね油	鶏肉、生揚げ、豚肉 ツナ油漬缶、みそ、しらす干し かつお節、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん ねぎ、たまねぎ、もやし しいたけ、こまつな 切り干しだいこん、ピーマン いんげん、刻みこんぶ しょうが	牛乳 焼きうどん
23 (火)	オムライス チキンソテー キャベツサラダ 野菜スープ	あまなつ	精白米、米粉、なたね油 三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉 ハム、調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、ピーマン、しめじ コーン缶、セロリ、にんにく きゅうり	鉄塩せん お花のクッキー 牛乳