



	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価		その他、以下の食品を調理に使用しています
			熱や力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 15 (火)	ごま塩ごはん 千草焼き ・ 醤油フレンチ けんちん汁	牛乳 マフィン	七分つき米／いりごま(黒)／じゃがいも／なたね油／きび砂糖／オリーブ油／糸こんにゃく／ごま油／バター／薄力粉	鶏ひき肉／たまご／ちくわ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／玉葱／さやえんどう／こまつな／キャベツ／れんこん／だいこん	11kcal - (kcal)	501	【調味料類】 ・ かつお昆布だし ・ 煮干しだし ・ 食塩 ・ しょうゆ ・ 塩麹 ・ りんご酢 ・ 米酢 ・ ケチャップ ・ トマトビュレ ・ ソース ・ オイスターソース ・ ナンプラー ・ マヨネーズ 【嗜好飲料類】 ・ 清酒 ・ 本みりん ・ 抹茶 ・ ココア 【香辛料類】 ・ こしょう ・ シナモン ・ ナツメグ ・ カレー粉 ・ 五香粉 【その他】 ・ パン酵母 ・ バ・キングパウダー
2 30 (水)	ぶどうパン 鮭のパン粉焼き ・ ラタトゥイユ スープ	牛乳 そばろおにぎり	ぶどうパン(卵乳なし)／パン粉／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／七分つき米／かたくり粉	生鮭／パルメザンチーズ／鶏肉／ウインナー／牛乳／豚ひき肉	にんにく／パセリ／なす／玉葱／ホールトマト缶／トマト／ズッキーニ／青ピーマン／黄ピーマン／かぼちゃ／パジル／にんじん／セロリ／しょうが汁／さやえんどう	11kcal - (kcal)	501	
3 17 (木)	ご飯 麻婆なす ・ 塩昆布ナムル スープ	牛乳 豆乳スコーン	七分つき米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉／いりごま(白)／薄力粉／強力粉／乳除去マーガリン	豚ひき肉／味噌／塩昆布／牛乳／豆乳	なす／赤ピーマン／ねぎ／にら／にんにく／しょうが／こまつな／にんじん／もやし／チンゲン菜／生しいたけ／きくらげ(乾)／いちごジャム	11kcal - (kcal)	510	
4 18 (金)	とうもろこしご飯 鶏肉のレモン焼き ・ オクラのボン酢和え 味噌汁	牛乳 しらすトースト	七分つき米／オリーブ油／ながいも／きび砂糖／じゃがいも／食パン(卵乳なし)／バター	鶏肉／味噌／牛乳／しらす干し／あおのり	にんじん／ホールコーン缶／レモン／オクラ／きゅうり／玉葱／ねぎ／キャベツ	11kcal - (kcal)	502	
5 19 (土)	塩焼きそば わかめスープ ・	牛乳 きな粉ツイスト	蒸し中華めん／オリーブ油／きな粉ツイスト(卵乳なし)	豚肉／鶏肉／わかめ(乾)／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／にら／にんにく／ねぎ／えのきたけ	11kcal - (kcal)	466	
7 29 (火)	夏野菜カレー ひじきのサラダ ・ スープ	牛乳 7日：セタそうめん 29日：そうめん	七分つき米／オリーブ油／じゃがいも／薄力粉／バター／はるさめ／そうめん(乾)／きび砂糖	豚ひき肉／干ひじき／ツナ缶／ベーコン／牛乳／油揚げ	にんにく／しょうが／玉葱／トマト／赤ピーマン／ズッキーニ／なす／きゅうり／えのきたけ／にんじん／オクラ	11kcal - (kcal)	638	
8 22 (火)	ご飯 豆腐チャンプル ・ 人参しりしり アーサー汁	牛乳 ぐるぐるきな粉パイ	七分つき米／オリーブ油／焼きふ／パイ皮／きび砂糖	豚肉／木綿豆腐／かつお節／たまご／ツナ缶／あおさ／牛乳／きな粉	玉葱／キャベツ／にんじん／にら／ねぎ	11kcal - (kcal)	504	
9 23 (水)	スパゲティミートソース コールスロー ・ スープ	牛乳 じゃがいものポンドケーキ	スパゲティ／オリーブ油／上白糖／じゃがいも／かたくり粉／薄力粉／ごま油	豚ひき肉／ベーコン／牛乳／パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／セロリ／ホールトマト缶／キャベツ／ホールコーン缶／きゅうり／ぶなしめじ／はくさい	11kcal - (kcal)	508	
10 24 (木)	手作りふりかけご飯 かじきのスタミナ焼き ・ ブロッコリーサラダ 沢煮椀	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー クラッカー	七分つき米／きび砂糖／いりごま(白)／オリーブ油／かたくり粉／上白糖／クラッカー	かつお節／めかじき／味噌／豚ばら／牛乳／寒天	にんにく／ブロッコリー／にんじん／ホールコーン缶／ごぼう／たけのこ(ゆで)／みずな／えのきたけ／みかん缶	11kcal - (kcal)	511	
11 25 (金)	ご飯 チキンカツ ・ キャベツの梅サラダ 味噌汁	牛乳 ココアパウンドケーキ	七分つき米／薄力粉／パン粉／なたね油／きび砂糖／バター	鶏肉／たまご／ちくわ／わかめ(乾)／油揚げ／味噌／牛乳	キャベツ／きゅうり／梅干し／にんじん／だいこん	11kcal - (kcal)	599	
12 26 (土)	ハヤシライス スープ ・	牛乳 バリーパン	七分つき米／オリーブ油／ハヤシルウ(粉末)／ハリーヤム(卵乳なし)	豚肉／ウインナー／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム／ぶなしめじ／さやいんげん	11kcal - (kcal)	502	
14 28 (月)	ご飯 ピーマンの肉づめ ・ コロコロサラダ とうがんとささみのスープ	牛乳 水ようかん	七分つき米／かたくり粉／オリーブ油／パン粉／さつまいも／きび砂糖／じゃがいも／上白糖	たまご／豚ひき肉／鶏ささみ／牛乳／寒天／あずき(こし)	青ピーマン／玉葱／にんじん／かぼちゃ／さやいんげん／きゅうり／レーズン／とうがん／ぶなしめじ／こねぎ	11kcal - (kcal)	508	
16 (水)	味噌タンメン 餃子 ・ 中華きゅうり メロン	牛乳 鮭と大葉のおにぎり	中華めん(生)／オリーブ油／ごま油／なたね油／きょうざの皮／きび砂糖／いりごま(白)／七分つき米	豚肉／味噌／豚ひき肉／牛乳／塩ざけ	にんじん／キャベツ／もやし／ねぎ／ホールコーン缶／にんにく／しょうが／にら／きゅうり／メロン／しそ葉	11kcal - (kcal)	507	
31 (木)	ちらし寿司(うなぎ) 鶏の塩麹焼き ・ 清まし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／焼きふ／上白糖	こんぶ／うなぎ(かば焼き)／たまご／鶏肉／牛乳／ヨーグルト	にんじん／きゅうり／かんぴょう(乾)／干し椎茸／みつば／ねぎ／もも缶／パイン缶／みかん缶	11kcal - (kcal)	503	

★献立表に記載のない収穫物や、クッキング活動で使った食材を提供することがあります。
★16日(水)は、お誕生日会食です。