






日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
 21	金	北海ラーメン 切干大根春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、なると、みそ、かつお節、ツナ ヨーグルト、きな粉、牛乳	中華麺、ごま油、わかめ、バター、春巻き皮、春雨 砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、きくらげ 切干大根、バナナ、もも缶
24	月	ごはん スコップコロッケ ごぼうサラダ 大根とひじき炒り煮 きゃべつと麩みそ汁	牛乳 ボンデケーショ	チーズ、牛乳、ハム、さつま揚げ、豚肉	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨ ネーズ ごま油、ごま、白玉粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、大根
 25	火	鶏塩うどん わかさぎ唐揚げ ブロッコリーごま酢和え フルーツピーチデザート	牛乳 スイートブール	鶏肉、かつお節、わかさぎ、チーズ、牛乳、卵	うどん、油、ごま油、ごま、砂糖、パン、バター 小麦粉	大根、人参、しめじ、ねぎ、小松菜、ブロッコリー もも缶
 26 ふりかけ	水	ごはん ほっけ塩焼 かぼちゃ含め煮 焼肉サラダ 豆腐と油揚げみそ汁	牛乳 パニラいちごケーキ	ほっけ、豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、砂糖、油、ごま、パニラアイス、蒸しパンミックス	かぼちゃ、きゃべつ、人参、きゅうり、えのき いちご
 27	木	さつまいもパン タンドリーチキン 粉ふきいも かむカムサラダ ミネストローネ 牛乳	お茶 じゃこおかかおにぎり	鶏肉、ヨーグルト、さきいか、ベーコン しらす、かつお節、牛乳	パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、米 ごま	切干大根、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、きゃべつ
 28	金	ごはん ジャージャー豆腐 魚の唐揚げサラダ わかめスープ キャロットゼリー	牛乳 手作りピザ	豚肉、牛乳、チーズ、ウインナー、白身魚	米、油、砂糖、ごま油、ごま、オレンジジュース ゼリー素、米粉、小麦粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、ブロッコリー、きゅうり 人参、切干大根、わかめ、小松菜、ねぎ
31 お誕生日献立	月	おひさまライス 大豆ナゲット フライドポテト 手作りバーベキューソース コールスローサラダ セロリと人参のABCス	牛乳 フルーツパフェ	鶏肉、ハム、ウインナー、チーズ、かつお節 牛乳	米、油、バター、ナゲット、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖、マカロニ コーンフレーク、チョコスプレー	玉ねぎ、コーン、きゃべつ、きゅうり、セロリ バナナ
