

献立材料表

日 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・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	調味料
01	ご飯 マーボー豆腐 木 キャベツのナムル オレシ	(宋) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え	米、米粉マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ、きな粉	オレシ、キャベツ、にんじん、だけのご水煮、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、食塩
02	ふきご飯 鱈の照り焼き 金 ひじきのお浸し 味噌汁	(宋) パナナ ***3時のおやつ*** フルーツダイゼリー	米、国産白桃ダイゼリー、国産あまおうダイゼリー、砂糖	牛乳、鮭、まぐろ米油漬フレーク	緑豆もやし、黄桃レトルト、はくさい、こまつな、ふき、にんじん、ねぎ、なめこ、ひじき、乾燥ワカメ、バナナ	しょうゆ、かつお節、うすくちしょうゆ、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん
07	ケチャップライス 新ごぼうサラダ 水 コンソメスープ	(宋) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** カレーじゃがもち	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、鉄塩せん	牛乳、ベーコン	たまねぎ、新ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、しめじ、グリーンピース	ケチャップ、卵をつかってないマヨネーズ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、米酢、白ごま、食塩、コンソメ、スープストック、カレー粉、胡椒
08	ご飯 きすのから揚げ 木 新玉ねぎのサラダ 新じゃがの味噌汁	(宋) おこめせん ***3時のおやつ*** チーズトースト青のり風味	米、食パン、新じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、おこめせん	牛乳、きす(開き)、ミックスチーズ、まぐろ米油漬フレーク、油揚げ	新たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、うすくちしょうゆ、青のり、胡椒
09	ご飯 豚肉の生姜炒め 金 さやえんどうのサラダ 赤だし	(宋) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 卵を使っていないプリン	卵を使っていないプリン、米、油、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、豚肉もも、油揚げ	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、えのきたけ、スイートコーン、しょうが	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩、胡椒
12	ご飯 キーマカレー 月 コールスローサラダ メロン	(宋) おこめせん ***3時のおやつ*** 鬼まん	米、さつまいも、上新粉、砂糖、片栗粉、油、おこめせん	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、スイートコーン、しょうが、にんにく	ホームランメロン、ドレッシング、コールスロー、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
13	ご飯 回鍋肉 火 ほうれん草のごま和え わかめスープ	(宋) パナナ ***3時のおやつ*** 黒糖ボール	米、小豆、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉もも	緑豆もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だけのご水煮、ピーマン、赤パプリカ、えのきたけ、しょうが、乾燥ワカメ、バナナ	しょうゆ、白ごま、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそ、清酒、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
14	ご飯 鮭の米パン粉焼き 水 南瓜サラダ ミネストローネ	(宋) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え	米、じゃがいも、米パン粉、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、秋鮭、プレーンヨーグルト(無糖)、ベーコン、生クリーム	かぼちゃ、黄桃レトルト、みかんレトルト、バナナ、トマト水煮、にんじん、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒、粉パセリ
15	ご飯 鱈の竜田揚げ 木 キャベツの甘酢和え 味噌汁	(宋) オレシ ***3時のおやつ*** 国産ももゼリー	ももゼリー、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、まさば	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、乾燥ワカメ、しょうが、オレシ	赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、しょうゆ、清酒、食塩、胡椒
16	ご飯 鶏肉のスパイス煮 金 アスパラガスのサラダ 野菜スープ	(宋) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** バナナ入り米粉蒸しパン	米、上新粉、砂糖、油、中双、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、しめじ、スイートコーン、干しぶどう	卵をつかってないマヨネーズ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、ベーキングパウダー、コンソメ、食塩、胡椒、ローリエ、ナツメグ、タイム粉
19	カレーピラフ サウザンアイランドサラダ 月 コンソメスープ オレシ	(宋) おこめせん ***3時のおやつ*** いもようかん	米、さつまいも、砂糖、油、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	オレシ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、スイートコーン、ピーマン	ドレッシング、サウザンアイランド、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、丸葱天、スープストック、カレー粉、胡椒
20	鶏ごぼうご飯 きゅうりとわかめの酢の物 火 味噌汁	(宋) パナナ ***3時のおやつ*** ココア蒸しパン	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、油揚げ	きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、乾燥ワカメ、バナナ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、純ココア、米酢、白みそ、ベーキングパウダー、清酒、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩
21	ご飯 鱈の味噌漬焼き 水 白菜のごま和え 吸物	(宋) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** 南瓜の包み焼き	米、ぎょうざの皮(大判)、砂糖、油	牛乳、鮭	はくさい、(冷)かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、根みつば、乾燥ワカメ、メロン	赤みそ、かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、白ごま、本みりん、清酒、食塩
22	ご飯 秋鮭のねぎだれかけ 木 ひじきの炒め煮 赤だし	(宋) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** パンのかりんとう	米、食パン、しらたき、砂糖、油、中双、片栗粉、赤ちゃんせんべい	牛乳、秋鮭、豆腐、油揚げ	にんじん、ねぎ、なめこ、ひじき、いんげん、しょうが、乾燥ワカメ	赤みそ、かつお節、しょうゆ、清酒、米酢
23	ご飯 鶏肉のくわ焼き 金 にんじんサラダ 新たまねぎの味噌汁	(宋) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉、油、鉄塩せん	牛乳、鶏もも肉	にんじん、バナナ、新たまねぎ、黄桃レトルト、ハインレトルト、緑豆もやし、ほうれん草、キャベツ、しめじ、スイートコーン	赤みそ、しょうゆ、かつお節、米酢、白みそ、清酒、本みりん、コンソメ
26	ご飯 鶏肉の香味焼き 月 じゃが芋の和えもの 味噌汁	(宋) おこめせん ***3時のおやつ*** 小倉米粉蒸しパン	米、じゃがいも、上新粉、大納言小豆、砂糖、油、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、まぐろ米油漬フレーク、油揚げ	だいごん、にんじん、きゅうり、ねぎ、乾燥ワカメ、しょうが	赤みそ、しょうゆ、米酢、かつお節、白みそ、清酒、ベーキングパウダー、食塩
27	ご飯 ししゃも焼き 火 炒めなます 若竹汁	(宋) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** チーズボンデ	米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、ししゃも、ハルメザンチーズ、油揚げ	だいごん、にんじん、だけのご水煮、根みつば、しいたけ、いんげん、だし昆布、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、米酢、ベーキングパウダー、食塩
28	ご飯 きすの天ぷら 水 甘酢和え 味噌汁	(宋) パナナ ***3時のおやつ*** じゃがもち(甘だれ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、中双、片栗粉、砂糖	牛乳、きす(開き)	緑豆もやし、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、乾燥ワカメ、バナナ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ、清酒、青のり
29	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 木 新ごぼうの胡麻和え 野菜スープ	(宋) オレシ ***3時のおやつ*** お好み焼き	米、小麦粉、マーマレード、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ロースハム	キャベツ、新ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、ねぎ、しいたけ、オレシ	中濃ソース、しょうゆ、白ごま、うすくちしょうゆ、清酒、花かつお、コンソメ、食塩、青のり、胡椒
30	焼きそば もやしのナムル 金 白菜スープ メロン	(宋) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** さつま芋のお焼き	焼きそばめん、さつまいも、油、砂糖、上新粉、ごま油、むらさきいもせんべい	牛乳、豚もも	キャベツ、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	ホームランメロン、中濃ソース、うすくちしょうゆ、こいくちソース、米酢、スープストック、しょうゆ、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり、胡椒
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳		