

献立表

日 ／ 曜	献立名	献立				材料名(厚食・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	調味料	
02	ご飯 - 焼き豆腐の野菜あんかけ 月 シャキシャキポテト(青のり) - 味噌汁	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツあんみつ 牛乳	米、じゃがいも、温州みかん ダイズゼリー、砂糖、大納言 小豆、油、片栗粉、中双、鉄 塩せん	牛乳、焼き豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、パインレト ルト、しめじ、こまつな、あさつき	赤みそ、かつお節、白みそ、うす くちしょうゆ、丸寒天、食塩、青の り、胡椒	
03	ご飯 - 松風焼き(赤みそ) 火 友禅和え - 吸物	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	米、さつまいも、上新粉、砂 糖、片栗粉、赤ちゃんせんべ い	牛乳、豚肉ももミンチ	だいこん、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、しいたけ、きゅうり、え のきたけ、根みつば、しょうが、乾 燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、米 酢、赤みそ、本みりん、しょうゆ、 食塩	
04	ご飯 - 鯖のカレー焼き 水 切干大根の炒め煮 - 赤だし	(未) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、上新粉、油、片栗粉、中 双	牛乳、鯖、油揚げ	にんじん、はくさい、たまねぎ、ね ぎ、なめこ、切り干し大根、(冷) さやいんげん、にら、ホームランメ ロン	赤みそ、しょうゆ、かつお節、粉か つお、清酒、カレー粉	
05	ご飯 - 秋鮭のねぎだれかけ 木 ブロッコリーのおかか和え - 吸物	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** チーズボンデ 牛乳	米、白玉粉、小麦粉、油、砂 糖、片栗粉、おこめせん	牛乳、秋鮭、豆腐、ハルメザ ン粉チーズ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、た まねぎ、スイートコーン、しょう が、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、しょ うゆ、清酒、米酢、ベーキングパウ ダー、花かつお、食塩	
06	ミートスパゲティ - コールスローサラダ 金 れんこんサラダ - コンソメスープ	オレンジ バナナ メロン	(未) わらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** ぶどうヨーグルト 牛乳	カットスパゲティ(乾)、 油、片栗粉、砂糖、わらさき いもせんべい	牛乳、ぶどうヨーグルト、豚 肉ももミンチ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ハ ネジューメロン、バナナ、れんこ ん、にんじん、きゅうり、スイート コーン、しめじ、(冷) さやいんげ ん、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、ドレッシングコールス ロー、中濃ソース、うすくちしょう ゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、 スープストック、胡椒、粉バセリ
09	ご飯 - マーボー豆腐 月 華風サラダ - オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風 牛乳	米、米粉マカロニ、はるさ め、片栗粉、砂糖、中双、 油、ごま油、おこめせん	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	オレンジ、キャベツ、にんじん、た 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、鶏がら スープの素	
10	ご飯 - 鶏肉の味噌漬け焼き 火 胡瓜とわかめの酢の物 - 吸物	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** コントースト 牛乳	米、食パン、砂糖、鉄塩せん	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ミッ クスチーズ	きゅうり、たまねぎ、スイートコー ン、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、 乾燥ワカメ、だし昆布	卵をつかってないマヨネーズ、うす くちしょうゆ、米酢、赤みそ、かつ お節、本みりん、清酒、食塩	
11	ご飯 - ししゃも焼き 水 ごぼうの胡麻和え - 味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、赤 ちゃんせんべい	牛乳、ししゃも、ローズハ ム、油揚げ	キャベツ、なす、にんじん、ごぼ う、ねぎ、(冷) さやいんげん、え のきたけ	中濃ソース、赤みそ、かつお節、白 みそ、白ごま、しょうゆ、花かつ お、青のり	
12	ご飯 - 八宝菜 木 キャベツの甘酢和え - 中華スープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** 杏仁豆腐 牛乳	米、温州みかんダイゼリ、 砂糖、油、はるさめ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉もも、豆腐	にんじん、きゅうり、はくさい、ハ インレトルト、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、チンゲンサイ、ただのこ 水煮、干ししいたけ、しょうが、オ レンジ	米酢、しょうゆ、うすくちしょう ゆ、鶏がらスープの素、食塩、丸寒 天、胡椒	
13	ご飯 - 鯖の照り焼き 金 ほうれん草のお浸し - なすの赤だし	(未) わらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小豆、黒砂糖、砂糖、 油、わらさきいもせんべい	牛乳、鯖、油揚げ	緑豆もやし、ほうれんそう、にんじ ん、なす、たまねぎ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、本み りん、花かつお	
16	こぎつねご飯(混ぜご飯) - じゃが芋の和風サラダ 月 味噌汁 - オレンジ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 南瓜の包み焼き 牛乳	米、じゃがいも、ぎょうざの 皮(大判)、油、砂糖、赤 ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、に んじん、きゅうり、ピーマン、ね ぎ、しいたけ、グリーンピース、干し しいたけ、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、しょ うゆ、かつお節(赤み)、白みそ、 本みりん、清酒、食塩	
17	ご飯 - 鶏肉の香味焼き 火 土佐酢和え - 味噌汁	(未) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** フルーツダイゼリー 牛乳	米、国産白桃ダイゼリー、 温州みかんダイゼリー、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、黄桃レト ルト、チンゲンサイ、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、しょうが、ホーム ランメロン	赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、 うすくちしょうゆ、しょうゆ、清 酒、花かつお	
18	ご飯 - 鮭のプロバンス風 水 ごぼうサラダ - コンソメスープ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** カレーじゃがもち 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、鉄塩せん	牛乳、秋鮭	キャベツ、にんじん、トマト水煮、 ごぼう、たまねぎ、きゅうり、しめ じ、スイートコーン	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、コ ンソメ、白ごま、食塩、カレー粉、 胡椒、粉バセリ、ローリエ	
19	ご飯 - 鯖の西京焼き 木 南瓜の煮物 - 吸物	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** パンのかりんとう 牛乳	米、食パン、砂糖、中双、お こめせん	牛乳、鯖	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、しいた け、グリーンピース	かつお節、西京味噌、うすくちしょ うゆ、しょうゆ、本みりん、清酒、 食塩	
20	焼きそば - もやしのナムル 金 豆腐のスープ -	(未) バナナ ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	焼きそばめん、米粉マカロ ニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚もも、豆腐、きな粉	緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ピーマン、ね ぎ、しめじ、スイートコーン、パナ ナ	中濃ソース、こいくちソース、米 酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、 スープストック、粉かつお、鶏がら スープの素、食塩、青のり、胡椒	
23	ご飯 - 鶏肉のマーメイド焼き 月 サウザンアイランドサラダ - コンソメスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** のり塩ボール 牛乳	米、小豆、油、マーメイド 、おこめせん	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、はくさい、にんじん、こ まつな、しめじ、スイートコーン	ドレッシングサウザンアイランド、 うすくちしょうゆ、しょうゆ、清 酒、コンソメ、食塩、青のり、胡椒	
24	ご飯 - 鮭の米パン粉焼き 火 ほうれん草のサラダ - ミネストローネ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** フルーツボンチ 牛乳	米、じゃがいも、温州みかん ダイゼリー、米パン粉、砂 糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、秋鮭、ベーコン	ほうれんそう、緑豆もやし、バナ ナ、パインレトルト、トマト水煮、 にんじん、たまねぎ、スイートコー ン	米酢、うすくちしょうゆ、しょう ゆ、コンソメ、食塩、粉バセリ、胡 椒	
25	ご飯 - きすの南蛮漬け 水 ひじきのお浸し - 赤だし	(未) メロン(ホームラン) ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、米粉のカップケーキ、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、きす(開き)、豆腐、 油揚げ	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、ピーマン、 ひじき、ホームランメロン	赤みそ、かつお節、しょうゆ、米 酢、うすくちしょうゆ	
26	ご飯 - 鶏肉の照り焼き 木 アスパラガスのサラダ - スキーマのスープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** コアコアヨーグルト 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、トマト、たま ねぎ、スキーマ、きゅうり、グ リーンアスパラガス、スイートコー ン、オレンジ	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、コンソ メ、本みりん、食塩、胡椒	
27	ゆかりご飯 - 五目煮豆 金 にんじんサラダ - 味噌汁	メロン	(未) わらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、板こんにやく、 油、砂糖、中双、わらさき いもせんべい	牛乳、大豆水煮、調整豆乳、 ほんべい	にんじん、緑豆もやし、こまつな、 きゅうり、干しぶどう、(冷) さ やいんげん、切り干し大根、干ししい たけ、ホームランメロン、乾燥ワカ メ	かつお節、しょうゆ、赤みそ、白み そ、米酢、ベーキングパウダー、ゆ かり、食塩
30	ご飯 - 鶏肉のカレー焼き 月 米粉マカロニサラダ - レタスのスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** フライドポテト 牛乳	米、じゃがいも、米粉マカロ ニ、油、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	レタス、にんじん、トマト、きゅう り、にんにく、しょうが	卵をつかってないマヨネーズ、うす くちしょうゆ、ケチャップ、コンソ メ、食塩、カレー粉、胡椒	
毎 週 土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳			