

献立表

日/月/曜日	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 (一) 月	ケチャップライス ポテトサラダ コンソメスープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 小倉米粉蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、油、上新粉、大納言小豆、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、調整豆乳、鶏肉もも	たまねぎ、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、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、スープストック、胡椒
02 (一) 火	ご飯(精白米) 鶏肉のくわ焼き にんじんサラダ たけのこの味噌汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** さつま芋のお焼き 牛乳	米、さつまいも、砂糖、上新粉、片栗粉、油、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	にんじん、たけのこ水煮、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、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
03 (一) 水	ご飯(精白米) 鮭の米パン粉焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小玉葱、米パン粉、黒砂糖、油	牛乳、秋鮭	ブロッコリー、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、乾燥ワカメ、粉パセリ、パナナ	かつお節、赤みそ、白みそ、しょうゆ、花かつお、食塩、胡椒
04 (一) 木	ご飯(精白米) 八宝菜 キャベツとじゃこの中華和え 中華スープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** チーズボンデ 牛乳	米、白玉粉、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉もも、豆腐、じゃこ	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ水煮、えのきたけ、しょうが、オレンジ	ハルメザン粉チーズ、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、ベーキングパウダー、食塩、胡椒
05 (一) 金	ご飯(精白米) 焼き豆腐のあんかけ じゃが芋の和え物 赤だし	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フルーツダイゼリー 牛乳	米、じゃがいも、国産りんごダイゼリー、国産あまおうダイゼリー、砂糖、片栗粉、中双、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、まぐろ油揚げ、フレーク米油揚げ、油揚げ	だいごん、黄桃シトルト、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、干しいだけ	赤みそ、かつお節、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩
08 (一) 月	鮭ちらし寿司 なばなのごま和え 吸物	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** りんごこレスンの米粉蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油、白こま、上新粉、おこめせん	牛乳、調整豆乳、鮭フレーク、豆腐	キャベツ、りんご、なばな、きゅうり、にんじん、しいたけ、干しいぼう、刻み昆布	米酢、清酒、うすくちしょうゆ、かつお節、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、だし昆布
09 (一) 火	中華風ピラフ ほうれん草のナムル 中華スープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** いちごヨーグルト 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、いちごヨーグルト、鶏肉もも	ほうれんそう、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、スイートコーン、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
10 (一) 水	ご飯(精白米) 鯖のあんかけ 新ごぼうのサラダ 赤だし	(未) パナナ ***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、片栗粉、中双、油、砂糖、白こま	牛乳、鯖	だいごん、新ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、スイートコーン、パナナ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、しょうゆ、かつお節、米酢、本みりん
11 (一) 木	ご飯(精白米) マーボー豆腐 キャベツのナムル オレンジ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** フライドポテト 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油、鉄塩せん	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たけのこ水煮、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
12 (一) 金	ご飯(精白米) れんこん入りハンバーグ 大根サラダ ミネストローネ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え 牛乳	米、じゃがいも、米パン粉、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豚ももミンチ、ヨーグルト(無糖)、まぐろ油揚げ、フレーク米油揚げ、ベーコン、生クリーム	だいごん、たまねぎ、黄桃シトルト、パナナ、パインシトルト、トマト水煮、れんこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、粉パセリ	卵をつかってないマヨネーズ、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒、ナツメグ
15 (一) 月	たけのこご飯 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 人参入り米粉蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油、上新粉、おこめせん	牛乳、調整豆乳、豆腐、まぐろ油揚げ、フレーク米油揚げ、じゃこ、油揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、たけのこ水煮、ねぎ、干しいぼう、さやえんどう、干しいだけ、乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、ベーキングパウダー、食塩
16 (一) 火	肉うどん アスパラのマヨネーズ和え パナナ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 五平餅 牛乳	米、うどん、白こま、砂糖、油、むらさきいもせんべい	牛乳、豚肉もも	パナナ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、しめじ、スイートコーン	うすくちしょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、本みりん、かつお節、赤みそ、しょうゆ、食塩、胡椒
17 (一) 水	ご飯(精白米) 鯖の照り焼き れんこんのきんぴら 味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** じゃがもち(甘だれ) 牛乳	米、じゃがいも、中双、片栗粉、ごま油、砂糖、白こま	牛乳、鯖、油揚げ	れんこん、にんじん、だいごん、えのきたけ、ねぎ、パナナ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん
18 (一) 木	ご飯(精白米) 鶏肉の竜田揚げ 白菜のお浸し わかめスープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	米、さつまいも、上新粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しめじ、乾燥ワカメ、しょうが、オレンジ	うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、コンソメ、食塩、胡椒
19 (一) 金	ご飯(精白米) 鶏肉の香味焼き ジャキジャキポテト 赤だし	(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、砂糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、じゃこ、油揚げ	パナナ、黄桃シトルト、パインシトルト、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、粉パセリ	赤みそ、かつお節、しょうゆ、清酒、食塩、胡椒
22 (一) 月	ご飯 キーマカレー 米粉マカロニサラダ オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、米粉マカロニ、砂糖、油、片栗粉、おこめせん	牛乳、豚肉ももミンチ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、スイートコーン、しょうが、丸寒天、にんにく	卵をつかってないマヨネーズ、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、丸寒天、にんにく
23 (一) 火	ご飯(精白米) 鮭のプロバンス風 スナップえんどうのお浸し きのこのスープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** チースト青のり風味 牛乳	米、食パン、砂糖、油	牛乳、秋鮭、ミックスチーズ	緑豆もやし、にんじん、トマト水煮、たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、しめじ、えのきたけ、粉パセリ、青のり、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、中濃ソース、食塩、花かつお、胡椒、ローリエ
24 (一) 水	ご飯 鯖の味噌汁焼き 炒めなます 若竹汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、油、砂糖、上新粉、むらさきいもせんべい	牛乳、鯖、じゃこ、油揚げ	だいごん、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、根みつば、にら、しいたけ、いんげん、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、赤みそ、米酢、清酒、しょうゆ、本みりん、花かつお、食塩
25 (一) 木	焼きそば ひじきのナムル チンゲン菜のスープ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** おにぎり 牛乳	米、焼きそば麺、油、砂糖、ごま油、鉄塩せん	牛乳、豚もも	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、スイートコーン、ひじき、青のり	中濃ソース、こいくちソース、しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、スープストック、ゆかり、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
26 (一) 金	ご飯(精白米) ししゃも焼き 友禅和え 新じゃがの味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、新じゃがいも、砂糖、赤ちゃんせんべい、米粉のカップケーキ	牛乳、ししゃも	だいごん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、乾燥ワカメ	赤みそ、かつお節、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ
30 (一) 火	カレーピラフ フレンチサラダ コーンスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉の苺蒸しパン 牛乳	米、いちごジャム、上新粉、油、砂糖、おこめせん	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、まぐろ油揚げ、フレーク米油揚げ	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、赤パプリカ、ピーマン、粉パセリ	米酢、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、スープストック、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		