




日曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後
1 木	コーンクリームシチュー 花野菜のサラダ レーズンロール	レーズンロール じゃがいも パター 小麦粉 油	鶏肉もも肉 スキムミルク 卵	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) コーン缶 ブロッコリー カリフラワー	発酵乳 おこし	牛 乳 やきいも 【やきいもパーティ】
2 金	じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	発酵乳 カステラ
5 月	生揚げのみそ炒め かき玉スープ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 卵	たまねぎ ほうれんそう赤ピーマン えのきだけ 青ピーマン にんじん たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	レモンヨーグルト ラスク
6 火	いわしのハンバーグ風 白菜のクリームスープ ミルクロール	ミルクロール パター パン粉(乾燥) 油 クラッカー	いわしすり身 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム	しょうが しめじ 葉ねぎ グリーンピース(冷凍) もやし にんじん たまねぎ ほうきさい	牛 乳 豆おかき	やさしいジュース(桃) クッキー
7 水	まさご揚げ 田舎汁 麦ごはん	バターロール かたくり粉 油 さいとも	豆腐 卵 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 削り節 油揚げ	にんじん 青ピーマン もやし だいこん えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 柿
8 木	れんこんのごま炒め さつま汁 ごはん	米 油 さつまいも さとう 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏肉もも肉 豚もも肉 削り節	れんこん さやえんどう にんじん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 レーズンクッキー	ミルク ヨーグルト蒸しパン
9 金	みそ煮おでん しらす入りいり卵 ごはん	米 さとも 板こんにゃく さとう 白ごま 油	生揚げ ちくわ 削り節 しらす干し 卵	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	牛 乳 豆おかき	お 茶 大学いも
10 土	【家族ふれあいの日】 カレーうどん 発酵乳 味付け煮干	うどん(生) かたくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節 発酵乳 味付け煮干	にんじん たまねぎ 根菜ねぎ	牛乳 小麦胚芽クッキー	
12 月	焼きそば 中華スープ 味付け煮干 パターロールミニ	ロールパン 蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 味付け煮干 花かつお 豆腐 卵	キャベツ 生椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン にら もやし	牛 乳 チーズ菓子	豆乳いちご パイ菓子
13 火	ふりかけごはん いり豆腐 酢みそあえ ごはん	米 白ごま 油 さとう	しらす干し 卵 あおのり いか 豆腐ちくわ ひじき かまぼこ 生わかめ	たまねぎ にんじん 干しぶどう にんじん ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 かりんどう	牛 乳 りんご
14 水	ビーフストロガノフ フルーツヨーグルト バターロール	米 麦 パター 小麦粉 さとう	牛肉 生クリーム プレーンヨーグルト	たまねぎ パイン缶 りんご 干しぶどう にんじん グリーンピース(冷凍) トマトジュース みかん缶 マッシュルーム	牛 乳 ごませんべい	ミルク レーズンクッキー
15 木	あんかけ炒飯 春雨スープ 一口ゼリー ごはん	米 油 一口ゼリー かたくり粉 はるさめ(乾) ごま油	卵 豚ひき肉 むきえび ロースハム	葉ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ缶 えのきだけ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クラッカー
16 金	ツナサラダサンド ミネストローネ みかん 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油	ツナ缶 ベーコン	赤ピーマン トマト コーン缶 パセリ グリーンピース(冷凍) みかん にんじん セロリー たまねぎ	牛 乳 バームクーヘン	お茶 ごまみそだんご
17 土	めいしゅうまつり(おみやげいろいろ) 					
19 月	生揚げのみそ炒め かき玉スープ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 卵	たまねぎ ほうれんそう赤ピーマン えのきだけ 青ピーマン にんじん たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	ヨーグルト ラスク
20 火	いわしのハンバーグ風 白菜のクリームスープ ミルクロール	ミルクロール パター パン粉(乾燥) 油 クラ ッカー	いわしすり身 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム	しょうが しめじ 葉ねぎ グリーンピース(冷凍) もやし にんじん たまねぎ ほうきさい	牛 乳 豆おかき	りんごジュース クッキー
21 水	まさご揚げ 田舎汁 麦ごはん	バターロール かたくり粉 油 さいとも	豆腐 卵 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 削り節 油揚げ	にんじん 青ピーマン もやし だいこん えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 柿
22 木	れんこんのごま炒め さつま汁 ごはん	米 油 さつまいも さとう 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏肉もも肉 豚もも肉 削り節	れんこん さやえんどう にんじん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 レーズンクッキー	ミルク ヨーグルト蒸しパン
24 土	【家族ふれあいの日】 ラップおにぎり ソーセージ 一口ゼリー	米 一口ゼリー	昆布つくだ煮 焼きのり ソーセージ	*  *	牛 乳 ポップコーン	*  *
26 月	焼きそば 中華スープ 味付け煮干 バターロールミニ	ロールパン 蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 味付け煮干 花かつお 豆腐 卵	キャベツ 生椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン にら もやし	牛 乳 チーズ菓子	豆乳いちご パイ菓子 *
27 火	ふりかけごはん いり豆腐 酢みそあえ ごはん	米 白ごま 油 さとう	しらす干し 卵 あおのり いか 豆腐ちくわ ひじき かまぼこ 生わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 かりんどう	牛 乳 りんご
28 水	ビーフストロガノフ フルーツヨーグルト バターロール	米 麦 パター 小麦粉 さとう	牛肉 生クリーム プレーンヨーグルト	たまねぎ パイン缶 りんご 干しぶどう にんじん グリーンピース(冷凍) トマトジュース みかん缶 マッシュルーム	牛 乳 ごませんべい	ミルク レーズンクッキー
29 木	【誕生会】いもご飯 みそカツ すまし汁 ごはん	米 油 さつまいも 黒ごま 小麦粉 パン粉(乾燥) さとう すりごま(白)	豚ひれ肉 卵 生わかめ 削り節	キャベツ たまねぎ にんじん みつば	牛 乳 クラッカー	紅 茶 ケーキ
30 金	ツナサラダサンド ミネストローネ みかん 食パン	食パン じゃがいも マカロニ 油	ツナ缶 ベーコン	赤ピーマン トマト コーン缶 パセリ グリーンピース(冷凍) みかん にんじん セロリー たまねぎ	牛 乳 バームクーヘン	お茶 ごまみそだんご

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。

