

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月	豆腐ハンバーグ コンソメスープ 味付け煮干し 麦ごはん	米 パン粉(乾燥) かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵 味付け煮干	たまねぎ スナブスえんどう キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	牛乳 おかき	牛乳 ★ピザ風蒸しパン
2火	魚フライ 野菜のミルクスープ ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) マヨネーズ 油 じゃがいも	白身魚 卵 ウィンナー 牛乳 スキムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	牛乳 ビスケット	 お茶 柏もち
6土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛乳 クッキー	
8月	ツナそぼろどんぶり けんちん汁 ヨーグルト ごはん	米 さとう 油	ツナ缶 卵 刻みのり 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう にんじん たまねぎ ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 あられ	豆乳 クッキー
9火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ レズンロール	レズンロール パン粉(乾燥) じゃがいも さ とう 油 サラダ油	豚ひき肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) キャベツ パイン缶 パセリ	フルーツゼリー	牛乳 ★ケーキサレ
10水	五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 煮干し	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 塩せんべい
11木	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華スープ ごはん	米 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ もやし	牛乳 パイ菓子	★シアチーズフルーツ
12金	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ローズハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ コーン缶 パセリ	牛乳 ぼんせんべい	発酵乳 ★手作りのラスク
13土	【ゆき・そら・あか組 おやつ試食会】 <b>おたのしみランチ</b>				牛乳 ★ピザ風蒸しパン	
15月	うの花炒り 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう 心	むきえび ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	牛乳 おかき	お茶 ★オレンジかん
16火	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 一口ゼリー	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 ★にんじんドーナツ
17水	ホットドッグ 鶏肉と野菜の加えスープ 煮 チーズ ロールパン	ロールパン バター じゃがいも さとう	ウィンナー 鶏もも肉 チーズ	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ パセリ	牛乳 ビスケット	お茶 ラップおにぎり
18木	【誕生会】 ケチャップライス エビのフリッター 野菜スープ ごはん	米 油 小麦粉 かたくり粉 サラダ油	鶏もも肉 えび 卵 あおのり	たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷凍) パセリキャベツ 赤ピーマン もやし にんじん	発酵乳 ウエハース	紅茶 ケーキ
19金	ツナそぼろどんぶり けんちん汁 ヨーグルト ごはん	米 さとう 油	ツナ缶 卵 刻みのり 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう にんじん たまねぎ ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 野菜せんべい	りんごジュース 塩せんべい
20土	【ほし組・試食会】 香り焼きそば	バターロール 蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか 豆腐 ベーコン	しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ たら 赤ピーマン	牛乳 おかき	