



*すみれくみ・たんぼぼくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料			
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物	
1日	29日	土	冷しそうめん ウィンナー ブロッコリーのサラダ	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉	ham ウィンナー ヨーグルト	胡瓜 ブロッコリー 人参
3日	31日	月	オクラ納豆 ごはん 味噌汁 野菜の磯辺和え くだもの	枝豆 牛乳 くだもの	米 ジャガイモ	納豆 豆腐 味噌 牛乳	オクラ キャベツ 人参 ほうれん草
4日		火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ いちご牛乳くだもの	米 小麦粉 サラダ油	豚肉 高野豆腐 卵 ひじき 牛乳 チーズ	人参 アスパラガス 大根 胡瓜 トマト
5日		水	煮魚 ごはん けんちん汁 茎わかめとエリンギのきんぴら	フレンチトースト 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	魚 卵 豆腐 牛乳 スキムミルク 豚肉	大根 人参 ごぼう 長葱
6日		木	カレー麻婆茄子 ごはん ポテトサラダ 味噌汁	とうもろこし 牛乳 くだもの	サラダ油 米 ジャガイモ 片栗粉	豚ひき肉 ham 味噌 牛乳 卵	なす 人参 ピーマン キャベツ
7日		金	鶏肉の信田煮 ごはん 豆腐とみず菜のサラダ 味噌汁	人参プリン 牛乳 くだもの	米 片栗粉	鶏ひき肉 油揚げ 卵 味噌 牛乳 豆腐	長葱 みず菜 人参 いんげん
8日		土	スパゲティナポリタン 野菜スープ ほうれん草のサラダ しゅうまい	パン せんべい プリン	小麦粉 サラダ油	豚ひき肉 ベーコン 魚すり身	ピーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草
10日		月	ハヤシチュー パン 野菜サラダ 小魚佃煮	いなり寿司 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米 ジャガイモ	豚肉 シーチキン 牛乳 小魚佃煮	玉葱 人参 みず菜 グリーンピース
11日		火	焼き魚 ごはん 味噌汁 切り干し大根と昆布の煮物	米粉クッキー 牛乳 くだもの	米 米粉 バター	魚 味噌 油揚げ 昆布 牛乳	いんげん 人参 切り干し大根
12日		水	冷やしそうめん ウィンナー ブロッコリーのサラダ	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉	ham ウィンナー ヨーグルト	胡瓜 ブロッコリー 人参
13日		木	ひじきごはん わかめスープ みず菜のサラダ しゅうまい	パン せんべい ヨーグルト	米 小麦粉	ひじき かまぼこ ヨーグルト	人参 みず菜 胡瓜 長葱
14日		金	焼きうどん 野菜スープ レタスのサラダ くだもの	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚肉 ベーコン ヨーグルト	ピーマン 人参 胡瓜 もやし レタス
15日		土	炊き込み鶏飯 きのことスープ ほうれん草のサラダ ミートボール	パン せんべい ヨーグルト	米 サラダ油 小麦粉	鶏肉 ベーコン ミートボール	ごぼう 長葱 トマト ほうれん草
17日		月	ポークビーンズ ごはん 味噌汁 アスパラガスとトマトのサラダ	おからかりんとう 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	豚ひき肉 大豆 味噌 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 アスパラガス 大根
18日		火	魚の野菜あんかけ ごはん ひじきマリネ 味噌汁	ペンネミート 牛乳 くだもの	片栗粉 サラダ油 米 小麦粉 ジャガイモ	魚 豚ひき肉 味噌 鶏ささ身 牛乳	人参 インゲン 玉葱 胡瓜 もやし 長葱
19日		水	夏野菜のしゅうまい ごはん 味噌汁 茎わかめと切り干し大根のサラダ	きな粉ラスク 牛乳 くだもの	ごま油 米 小麦粉 サラダ油	豚ひき肉 味噌 牛乳 きな粉	ズッキーニ オクラ みず菜 なす
20日		木	ズッキーニと豚肉の炒め物 さつま芋サラダ ごはん すまし汁	米粉蒸しパン カルピスくだもの	サラダ油 米 さつま芋 米粉 サラダ油	豚肉 ham 豆腐 牛乳	人参 ズッキーニ 胡瓜 みつ葉
21日		金	豆腐のキッシュ コーンスープ 春雨の中華風サラダ パン	ライスピザ 牛乳 くだもの	小麦粉 米 春雨 ごま油	豆腐 ベーコン 卵 チーズ ham 牛乳	玉葱 ほうれん草 胡瓜 人参
22日		土	焼きそば わかめスープ ほうれん草のサラダ くだもの	パン せんべい プリン	小麦粉 サラダ油	ベーコン シーチキン	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 玉葱
24日		月	ツナ味噌ピーマン ごはん 味噌汁 やわらか鶏ごぼう ブロッコリー	きな粉クッキー 牛乳 くだもの	米 サラダ油 片栗粉	シーチキン 味噌 鶏肉 牛乳 きな粉	ピーマン ごぼう 人参 ブロッコリー
25日		火	醤油ラーメン レタスサラダ(以上既下膳水餃子) 鶏ささ身のレモン風味揚げ	あじさいゼリー 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 片栗粉	卵 鶏ささ身 牛乳	もやし 長葱 人参 胡瓜 レタス
26日		水	実習生によるお楽しみ献立				
27日		木	なすとトマトのチーズ焼き ごはん 大根ととんぶりのサラダ さつま汁	栗蒸し羊羹 牛乳 くだもの	米 小麦粉 さつま芋	豚ひき肉 チーズ 豚肉 牛乳	なす トマト 人参 玉葱 長葱 大根
28日		金	サバケチャ ごはん ズッキーニのナムル 味噌汁	じゃこトースト 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 ジャガイモ	魚 シーチキン 味噌 しらす干し 牛乳	ズッキーニ パプリカ 万能葱

4日(火) 誕生会

高野豆腐とひじきの炊き込みご飯 かぶのスープ
豚肉のアスパラチーズ巻きフライ 大根サラダ ゼリー

都合により、献立を変更する場合があります。
きょうのきゅうしょく写真で、確認ください。

