

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2 23 (月)	味噌スープ	鮭のおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	米、だし昆布、塩ざけ、きゅうり、きざみのり 等/ 油揚げ、小松菜、人参 等/ 絹豆腐(冷)、たまねぎ、しめじ、糸みつば、さば節 等	コーンフレークの牛乳かけ
3 (火) 19 (木)	味噌スープ	ごはん 焼き魚 ピーマンの炒り煮 味噌汁	米 / ぎんだら 等/ 花かつお、しらたき、ピーマン、人参 等/ 茄子、えのきたけ、チンゲンツアイ、さば節、味噌 等	牛乳 ホットドッグ 
4 18 (水)	味噌スープ	ごはん きんぴら風煮 すいか皮のスープ	米 / 牛肉、千切りごぼう、人参、ピーマン 等/ ベーコン、すいかの皮、レタス、たまねぎ、オクラ、ブイヨン 等	牛乳 枝豆の塩ゆで おかき
6 20 (金)	味噌スープ	ごはん 焼き肉 味噌汁 デラウエア 	米 / 牛肉、人参、たまねぎ、小松菜、キャベツ 等/ 大根、人参、わかめ、さば節、味噌 等/ デラウエア	牛乳 そうめん
7 21 (土)	味噌スープ	中華丼 味噌汁	米、豚肉、干しいたけ、はくさい、人参、たまねぎ、ブイヨン、片栗粉 等/ かぼちゃ、小松菜、さば節、味噌 等	牛乳 パンパン ぶどうゼリー
10 24 (火)	味噌スープ	ごはん なすのそぼろ煮 炒め漬け 味噌汁	米 / 豚ひき肉、茄子、たまねぎ、人参、さやいんげん 等 / きゅうり、大根 等/ 油揚げ、人参、小松菜、さば節、味噌 等	(10日)牛乳、ミニゼリー (10日)いもパン (24日)牛乳、ミニゼリー (24日)丸干し
11 25 (水)	味噌スープ	ごはん 揚げ魚バーベキューソース和え 茹で野菜 味噌汁	米 / たら、片栗粉、しょうが、にんにく、りんご(缶)、ウスターソース 等/ キャベツ、人参、きゅうり 等/ 絹豆腐(冷)、はくさい、ほうれん草、さば節、味噌 等	牛乳 茹でとうもろこし せんべい
12 26 (木)	味噌スープ	ピラフ 炒めサラダ 野菜スープ	米、鶏肉、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイヨン 等/ コーン(冷)、キャベツ 等/ 絹豆腐(冷)、とうがん、オクラ、ブイヨン 等	牛乳 ぶどうかん 
13 27 (金)	味噌スープ	ツナカレー 甘酢煮 甘夏みかん	米 / ベーコン、まぐろ(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、たまねぎ、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等/ 切干し大根、わかめ、人参 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 わかめごはん
14 28 (土)	味噌スープ	そぼろごはん 味噌汁 デラウエア 	米、鶏ひき肉、しょうが、人参、ほうれん草 等/ 茄子、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等/ デラウエア	牛乳 アップルパン みかんゼリー
16 30 (月)	味噌スープ	ごはん ムニエル ラタトゥイユ 野菜スープ	米 / カラスガレイ、小麦粉 等/ ベーコン、トマトピューレ、トマト、ピーマン、茄子、たまねぎ、にんにく 等/ 絹豆腐(冷)、人参、ほうれん草、ブイヨン 等	牛乳 梨 米ポン菓子
17 31 (火)	味噌スープ	ごはん エコふりかけ ひじきの五目煮 味噌汁	米 / さば節 等/ 牛肉、油揚げ、しらたき、ひじき、大根、人参、さやいんげん、さば節 等/ かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 ジャムクラッカー
誕生会 5 (木)	味噌スープ	ふりかけごはん 魚のフライ、野菜のソテー 味噌汁 デラウエア	米、ふりかけ / カラスガレイ、小麦粉、パン粉 等/ エリンギ、キャベツ、人参、ウスターソース、トマトケチャップ 等/ さつまいも、緑豆もやし、小松菜、さば節、味噌 等/ デラウエア	牛乳 すいかのポンチ せんべい 

月平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.0g

○献立は諸事情により、変更することがあります。