

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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						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	
1	月	きつねうどん いんげんのごま和え バナナ	ミニハート お茶	干しうどん、砂糖、ごま	油揚げ、ちくわ、ツナ 油漬缶、カットわかめ	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	たご焼き 牛乳	18	木	麦ごはん もも缶 豚肉のねぎ焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(わかめ)	星っこ お茶	米、小麦粉、砂糖、押麦、バター	牛乳、豚肉(もも)、卵、挽きわり納豆、蒸し大豆、脱脂粉乳、米みそ、調整豆乳、かつお節、カットわかめ	もも缶、小松菜、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	マーブルパウンド ケーキ(ココア) 牛乳
2	火	中華丼 きくらげのスープ もも缶	バタークッキー 豆乳	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、えび、ウィンナー、いか、凍り豆腐、きな粉	もも缶、キャベツ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、黒きくらげ	マカロニあべかわ お茶	19	金	だけのごはん あじの香り揚げ マセドアンサラダ もずくスープ	英字ビスケット 豆乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、あじ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調整豆乳、卵、脱脂粉乳、あずき、ちくわ、油揚げ、もずく	だいこん、だけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、スナップえんどう、コーン缶、ねぎ、いんげん、レモン果汁、パセリ	抹茶蒸しパン 牛乳
6	土	ナポリタン おくらスープ パイン缶	源氏パイ お茶	スパゲティ、油	ウィンナー、豚ひき肉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、おくら、コーン缶、ピーマン	グレーゼリー ぱりんこ お茶	20	土	しょうゆラーメン キャベツの香り漬け パイン缶	サラダせんべい お茶	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、ごま	豚肉(もも)、ツナ缶	りんごジュース、バナナ、パイン缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、レモン果汁	バナナ シガーフライ りんごジュース
8	月	麦ごはん もも缶 さわらのねぎみそ焼き おからのマヨサラダ すまし汁(ちくわ)	りんごジャムサンド 豆乳	米、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、バター	牛乳、さわら、おから、蒸し大豆、ツナ缶、ちくわ、調整豆乳、米みそ	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、きゅうり	マシュマロフレーク 牛乳	22	月	スープパスタ かぼちゃのサラダ オレンジ	ブチスティック 豆乳	スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、調整豆乳、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ缶、ヨーグルト	オレンジ、かぼちゃ、パイン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、パセリ	パインケーキ 牛乳
9	火	ぶたごはん しゅうまい 小松菜とツナの和え物 たまごスープ	いちごウエハース お茶	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、さけフレーク、ツナ缶、ウィンナー、のり佃煮、カットわかめ	小松菜、オレンジジュース、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、バナナ	オレンジゼリー いちごウエハース (3上のみ) 牛乳	23	火	ごはん さばの塩焼き 切干大根の旨煮 豚汁	胚芽クッキー お茶	米、白玉粉、さといも、油、砂糖	牛乳、さば、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、蒸し大豆、ちくわ、粉チーズ、米みそ、油揚げ	もも缶、にんじん、だいこん、切干大根、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース	チーズパン 牛乳
10	水	ごはん ちくわのゆかり揚げ 白和え(枝豆) みそ汁(切干)	二色せんべい お茶	米、小麦粉、しらたき、黒砂糖、油、オートミール、砂糖、ごま、バター	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、蒸し大豆、卵、米みそ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、ヨーグルト、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、枝豆、にんじん、切干大根	きなこ黒糖 のクッキー 牛乳	24	水	ロールパン バナナ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ミネストローネスープ	クラッカー お茶	ロールパン、米、じゃがいも、もち、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、ツナ缶、ウィンナー、米みそ	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マーマレード	五平餅 牛乳
11	木	ごはん 鶏のじぶ煮 ひじきのサラダ 麩のみそ汁	クラッカー お茶	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、焼豆、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、蒸し大豆、米みそ、脱脂粉乳、チーズ、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、コーン缶、葉ねぎ	カレー蒸しパン 牛乳	25	木	ごはん いかの照り焼き もやしの梅おかか和え みそ汁(生揚げ)	カルテツウエハース 豆乳	米、小麦粉、ながいも、三温糖、油、砂糖	牛乳、いか、生揚げ、豚肉(もも)、調整豆乳、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、卵、かつお節、あおりのり	パイン缶、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、葉ねぎ、梅干し	お好み焼き 牛乳
12	金	ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツとベーコンのドレッシング和え オニオンスープ	ミニのりすけ お茶	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、とろけるチーズ	キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、小松菜、にんじん、パセリ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	26	金	麦ごはん 肉じゃが きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁(あさり)	ミレービスケット お茶	米、じゃがいも、押麦、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ホイップクリーム、米みそ、チーズ、しらす干し、あさり、カットわかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、グリーンピース	プリン お茶
13	土	スタミナ焼肉丼 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	ぼたぼた焼き お茶	米、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁、バナナ	ハニラクリームサンド ハッピーターン 野菜ジュース	27	土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ハッピーターン お茶	ゆでうどん、油	豚肉(もも)、かつお節、カットわかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	
15	月	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え ハムサラダ たまねぎとセロリのスープ	ぱりんこ お茶	米、米粉、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、ハム、蒸し大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン缶、パセリ	豆腐のパンケーキ 牛乳	29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁(里芋)	ホームパイ お茶	米、小麦粉、さといも、砂糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、おから、蒸し大豆、ツナ缶、錦糸卵、脱脂粉乳、米みそ、アーモンド、塩こんぶ	もも缶、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ごまつな、にんじん、干しぶどう	おからとレーズン のクッキー 牛乳
16	火	ごはん 白身魚の和風あんかけ チンゲン菜の磯和え みそ汁(なめこ)	アニマルビスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、オートミール、ごま、バター	牛乳、メルルーサ、蒸し大豆、ツナ缶、卵、米みそ、脱脂粉乳、焼きのり	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、葉ねぎ	セサミクッキー 牛乳	30	火	ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー 中華スープ(にら)	カルテツサプレ 豆乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、ハム、米みそ、凍り豆腐、蒸し大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、きゅうり、いちごジャム、葉ねぎ、干ししいたけ	うずまきパイ (いちごジャム) 牛乳
17	水	ハヤシライス じゃこサラダ オレンジ	花せんべい お茶	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、しらす干し、ツナ缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	いちごムース お茶	31	水	麦ごはん ししゃもの磯焼き かみかみサラダ みそ汁(チンゲン菜)	きなこせんべい お茶	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、油、パン粉、オリーブ油、小麦粉、ごま	牛乳、ししゃも、ウィンナー、米みそ、蒸し大豆、するめ、卵、油揚げ、あおりのり	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ	ミニアメリカンドッグ 牛乳

《ししゃもの磯焼き》

- 【材料】大人5人分
 ししゃも 15本
 オリーブ油 9g
 パン粉 20g
 あおりのり 1.5g

- 【作り方】
 ①ししゃも全体にオリーブ油を付ける。
 ②パン粉とあおりのりを混ぜ合わせ、①に付ける。
 ③グリル又はトースターで焼く。

