



令和5年 日清医療食品

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	玄米ご飯 ささみのピカタ オクラのおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁	保育乳 揚げパン	鶏ささみ 卵 わかめ みそ 保育乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 パン	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
2日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	いなりずし	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 果物 ほうれん草
3日(金)	文化の日(公休日)				
4日(土)	ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	保育乳 蒸しパン	豚ミンチ 豚肉 保育乳	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
6日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマン 卵の中華スープ 果物	保育乳 さつまポテトフライ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 保育乳 チーズ	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン 果物
7日(火)	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え 牛肉スープ 果物	枝豆と昆布おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン 大根 えのき ねぎ にんにく 生姜 果物
8日(水)	玄米ご飯 レパールのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	保育乳 くずもち	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 保育乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶
9日(木)	お弁当会	保育乳 焼きチーズケーキ	卵 生クリーム クリームチーズ 牛乳 保育乳	小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂 糖	
10日(金)	玄米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 果物	保育乳 ジャムパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ もやしの日	保育乳 カステラ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 保育乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶
13日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイアイリチー さつま芋のみそ汁 果物	保育乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ みそ 牛乳 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 黒糖	生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン
14日(火)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 果物	しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 もずく 鮭 わかめ	沖繩そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物
15日(水)	玄米ご飯 ハンバーグ ゆでブロッコリー フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り	保育乳 サーターアングギー	ハンバーグ 豆腐 卵 保育乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 小麦粉 ケーキミックス	ブロッコリー みつば 果物
16日(木)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ クーブイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	保育乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ 保育乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく 食パン バター 砂糖	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
17日(金)	玄米ご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 保育乳	米 玄米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
18日(土)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 果物	保育乳 ドームケーキ	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ 保育乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま ドームケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物
20日(月)	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め けんちん汁 果物	保育乳 大学芋	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 保育乳	米 玄米 油 砂糖 里芋 ごま油 さつま芋	長ネギ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物
21日(火)	☆感謝祭☆ キーマカレー ひじきと枝豆のサラダ 果物	保育乳 バナナケーキ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 卵 ひじき 枝豆 ヨーグルト 保育乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく コーン パプリカ れんこん 果物
22日(水)	★お誕生日会★ コーンライス チキンゲット 春雨サラダ ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト 果物
23日(木)	勤労感謝の日(公休日)				
24日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 和食の日 南瓜のそぼろ煮 豚汁 季節の果物	牛乳 オニオンブレッド	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 保育乳 卵 ハム 牛乳 チーズ	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 季節の果物
25日(土)	ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物	保育乳 ソフトぼうろ	牛肉 ささみ ゆし豆腐 保育乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁	保育乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 保育乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ ぱせり キャベツ 果物
28日(火)	タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ	保育乳 くんぺん	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵 保育乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
29日(水)	玄米ご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 いい肉の日	保育乳 ココアショートブレッド	牛肉 卵 みそ 保育乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
30日(木)	玄米ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすのみそ汁 果物	ぜんざい	白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ 絹ごし豆腐	米 玄米 パン粉 油 押し麦 マヨネーズ 小豆 白玉粉 黒糖	人参 玉ねぎ にら なす ねぎ キャベツ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。