




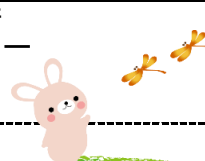



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ご飯 魚の香味焼き こんにやくとピーマンの おほかあ煮 さつま汁	米／糸こんにやく／米ぬか油 ／じゃが芋	牛乳／鮭／かつお節／鶏肉／ 油揚げ／豆腐	玉葱／大蒜／人参／ピーマン ／大根／ごぼう／長葱／りん ご	フライドポテト りんご
2 土	鶏南蛮うどん さつま芋の小豆和え	うどん／米ぬか油／片栗粉／ さつま芋／小麦粉／三温糖／ ゼリー	鶏肉／ゆで小豆／豆乳	人参／ほうれん草／長葱／干 し椎茸	カップケーキ りんごゼリー
3 日	中華丼 粉ふき芋 わかめスープ	米／米ぬか油／三温糖／片栗 粉／じゃが芋／ごま油／小麦 粉／さつま芋／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳 	小松菜／人参／パプリカ／し めじ／白菜／きくらげ／長葱	さつま芋蒸しパン ぶどうゼリー
4 月	ツナと玉葱のスパゲティ ジャーマンポテト 青梗菜のスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか 油／じゃが芋／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／無 添加ウインナー／鶏肉	玉葱／人参／キャベツ／チン ゲン菜／しめじ／コーンホ ール	カレーピラフおにぎり オレンジゼリー
5 火	ご飯 魚のケチャップ味 キュービックベジタブル 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／小麦粉／バター	白身魚	キャベツ／人参／コーンホ ール／いんげん／かぼちゃ／玉 葱	ショートブレッド
6 水	カレーライス 青菜ののり浸し	米／じゃが芋／米ぬか油／小 麦粉／バター／麩／三温糖	牛乳／豚肉／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／ キャベツ	麩のかりんとう
7 木	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 洋風味噌汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま ／ごま油／じゃが芋／食パン ／豆乳マーガリン	かじき／無添加ウインナー	大根／人参／小松菜／キャベ ツ／玉葱／みかん	シュガートースト みかん
8 金	さつま芋ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／さつま芋／三温糖／米ぬ か油／小麦粉／ごま油	鶏肉／油揚げ／わかめ／豆乳 ／豚肉	生姜／小松菜／キャベツ／人 参／かぼちゃ／玉葱／りんご	肉まん風蒸しパン りんご
9 土	チャーハン かぼちゃグラッセ かぶのスープ	米／米ぬか油／三温糖／さつ ま芋／ゼリー 	豚肉	生姜／長葱／ほうれん草／ コーンホール／かぼちゃ／か ぶ／キャベツ	スイートポテト りんごゼリー
10 日	スパゲティナポリタン さつま芋の甘煮 白菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／ホットケーキミックス／ ゼリー	無添加ウインナー／豚肉／無 添加ベーコン／豆腐	玉葱／人参／ピーマン／レモ ン／白菜	焼きドーナツ ぶどうゼリー
11 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 実だくさん汁	米／ごま油／片栗粉／じゃが 芋／コッペパン／米ぬか油／ 三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／筍／ 大蒜／生姜／にら／ブロッコ リー／大根／ごぼう／白菜／ 長葱	揚げパン（グラニュー糖）
12 火	鮭とひじきのおこわ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／ごま／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／麩／塩せんべい	塩鮭／鶏肉／小豆	万能ねぎ／かぼちゃ／玉葱／ いんげん／キャベツ／えのき 茸	お汁粉（お麩入り） 塩せんべい
13 水	トースト ポークビーンズ ブロッコリー コーンスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油 ／三温糖／道明寺粉	豚肉／無添加ベーコン／大豆 水煮／粉チーズ／豆乳／きな 粉	玉葱／人参／ホルトマト／ ブロッコリー／コーンホール ／コーンクリーム／みかん	おはぎ みかん
14 木	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 ポトフ風スープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／ 三温糖／米	豚肉／無添加ウインナー／鶏 肉／塩鮭	キャベツ／人参／もやし／に ら／オレンジジュース／玉葱 ／大根	鮭とわかめのおにぎり 
15 金	赤飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／米ぬか油／パン粉／三温 糖／じゃが芋／ホットケーキ ミックス／豆乳マーガリン	小豆／豚肉／豆乳／わかめ 	玉葱／ブロッコリー／人参／ いちごジャム	ホットケーキ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ほうとう風うどん 大学芋	うどん／さつま芋／米ぬか油 ／三温糖／米／ゼリー	豚肉／ツナ缶	ごぼう／人参／大根／しめじ ／かぼちゃ／万能ねぎ	ツナマヨおにぎり オレンジゼリー
17 日	そぼろごはん ブロッコリーコーンソテー 春雨スープ	米／三温糖／ごま／じゃが芋 ／米ぬか油／春雨／ごま油／ 片栗粉／ゼリー	鶏肉 	生姜／ほうれん草／ブロッコ リー／人参／コーンホール／ いんげん／白菜	いもいもドーナツ りんごゼリー
18 月	鮭のピラフ さつま芋とりんごの重ね煮 ワントンスープ	米／米ぬか油／さつま芋／三 温糖／ウェーブワントン／マ カロニ	鮭／豚肉	コーンホール／玉葱／ピーマ ン／しめじ／りんご／レーズ ン／人参／白菜／もやし	マカロニきな粉 りんご
19 火	ご飯 ささみのレモン煮 キュービックベジタブル 味噌汁（さつま芋・玉葱	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／さつま芋／中華麺／ごま 油	鶏肉／豚肉	レモン／キャベツ／人参／ コーンホール／いんげん／玉 葱／もやし／にら	焼きそば
20 水	トースト パンプキンシチュー ひじきとツナの炒め煮	食パン／小麦粉／バター／ご ま油／米／ごま／三温糖	牛乳／鶏肉／無添加ベーコン ／生クリーム／ツナ缶／油揚 げ	玉葱／かぼちゃ／マッシュ ルーム／グリーンピース／キャ ベツ／人参／生姜／みかん	子ぎつねおにぎり みかん
21 木	納豆チャーハン 豚汁 ブロッコリーコーンソテー	米／米ぬか油／さつま芋／糸 こんにゃく／食パン／三温糖 ／バター	納豆／豚肉／無添加ウイン ナー	長葱／人参／ピーマン／キャ ベツ／大根／万能ねぎ／ブ ロccoli／コーンホール	ココアトースト
22 金	秋の吹き寄せご飯 鮭の西京焼き 菊花入りほうれん草煮浸し 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／さつま芋／三温糖／麩／ ホットケーキミックス／米ぬ か油	鶏肉／鮭／わかめ／豆乳／小 豆	人参／しめじ／いんげん／ほ うれん草／菊／玉葱／りんご	どらやき りんご
23 土	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／片 栗粉／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー	玉葱／しめじ／グリーンピース ／ブロッコリー／人参／コー ンホール／かぶ／キャベツ	じゃが芋餅 ぶどうゼリー 
24 日	焼きうどん さつま芋のレーズン煮 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／さつま芋 ／三温糖／小麦粉／ゼリー	豚肉／無添加ベーコン	キャベツ／人参／ピーマン／ レモン／レーズン／白菜／ コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
25 月	ししじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米／米ぬか油／ごま／糸こんに ゃく／食パン／豆乳マーガ リン／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏 肉／油揚げ	人参／大根／ごぼう／長葱／ オレンジマーマレード	オレンジトースト
26 火	カレーうどん じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー	うどん／米ぬか油／三温糖／ 片栗粉／じゃが芋／米	豚肉／鶏肉	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ ／いんげん／ブロッコリー／ ごぼう／蓮根／みかん	根菜入り鶏そぼろおにぎり みかん
27 水	トースト じゃが芋のミートグラタン かぶのスープ	食パン／じゃが芋／バター／ 米ぬか油／米／三温糖／ごま	牛乳／豚肉／粉チーズ	玉葱／人参／大蒜／ホールの マト／かぶ／キャベツ／ブ ロccoli／りんご	五平餅 りんご
28 木	ご飯 かじきの味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃ が芋／ホットケーキミックス ／バター	かじき／油揚げ	切干大根／人参／干し椎茸／ いんげん／キャベツ／かぼ ちゃ	かぼちゃのスコーン
29 金	ジャージャー麺 リヨネーズポテト ブロッコリー 豆腐の中華スープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／ じゃが芋／食パン／豆乳マー ガリン／三温糖	豚肉／無添加ベーコン／豆腐 ／無添加ハム／きな粉	玉葱／人参／筍／干し椎茸／ 万能ねぎ／大蒜／生姜／ブ ロccoli／チンゲン菜／ コーンホール	きな粉トースト
30 土	洋風ひじきご飯 フライドポテト 洋風味噌汁	米／米ぬか油／じゃが芋／小 麦粉／三温糖／粉糖／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／無添 加ウインナー 	人参／玉葱／いんげん／コー ンホール／キャベツ	スノーボールクッキー りんごゼリー