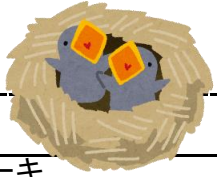
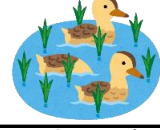


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ 午 後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 日	ツナと玉葱のスパゲティ かぼちゃグラッセ 人参と玉葱のポタージュ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／豆乳／かつお節	玉葱／人参／キャベツ／かぼちゃ	焼きおにぎり りんごゼリー
2 ／ 月	ご飯 魚の香味焼き 野菜のおかか煮 豚汁	米／米ぬか油／じゃが芋／バター／粉糖／薄小麦粉／コーンスターチ	鮭／豚肉／きな粉	玉葱／大蒜／えのき茸／人参／ピーマン／ごぼう／大根／長葱／万能ねぎ	きな粉ボーロ 
3 ／ 火	トースト 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー ポトフ風スープ	食パン／米ぬか油／パン粉／道明寺粉／三温糖	豚肉／豆乳／無添加ウインナー／鶏肉／きな粉	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／人参／大根／キャベツ	おはぎ
4 ／ 水	納豆チャーハン 肉じゃが ブロッコリー 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油／じゃが芋／三温糖／小麦粉	納豆／豚肉／わかめ	長葱／人参／ピーマン／玉葱／ブロッコリー／大根／コーンクリーム	コーン蒸しパン 清見オレンジ
5 ／ 木	シシリー風スパゲティ さつま芋とリンゴの重ね煮 かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ごま	無添加ベーコン／豚肉／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／りんご／レーズン／かぶ／キャベツ／生姜	子ぎつねおにぎり
6 ／ 金	ご飯 鶏肉の西京焼き きんぴら大根 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油／ごま／ごま油／食パン／バター	鶏肉	大根／人参／小松菜／玉葱／りんご	ココアトースト りんご
7 ／ 土	焼きうどん さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	うどん／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ごま油／ゼリー	豚肉／焼豚／焼きのり 	キャベツ／人参／ピーマン／レモン／レーズン／大根／万能ねぎ	ねぎチャーシューおにぎり ぶどうゼリー
8 ／ 日	ツナピラフ かぼちゃのそぼろ煮 ワンタンスープ	米／米ぬか油／三温糖／片栗粉／ウェーブワンタン／さつま芋／ゼリー	ツナ缶／鶏肉	人参／ピーマン／かぼちゃ／玉葱／いんげん／白菜／もやし	大学芋 オレンジゼリー
9 ／ 月	ご飯 鶏のつくね ひじきの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／強力粉	鶏肉／豆腐／油揚げ／豆乳	長葱／えのき茸／生姜／人参／いんげん／キャベツ／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
10 ／ 火	焼きそば かぼちゃグラッセ 厚揚げのごま味噌和え わかめスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／三温糖／ごま／米	豚肉／生揚げ／わかめ／塩鮭	キャベツ／人参／もやし／にら／かぼちゃ／長葱	鮭とわかめのおにぎり 美生柑
11 ／ 水	吉野の鶏飯 小松菜とコーンのソテー さつま汁 	米／米ぬか油／三温糖／食パン／豆乳マーガリン	鶏肉／油揚げ／きな粉	ごぼう／大蒜／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／大根／長葱	きな粉トースト
12 ／ 木	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／米	豚肉／無添加ベーコン／大豆水煮／粉チーズ／豆乳／鶏肉	玉葱／人参／ホールトマト／ブロッコリー／コーンホール／コーンクリーム／ごぼう／蓮根	根菜入り鶏そぼろおにぎり
13 ／ 金	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／小麦粉／バター	かじき／無添加ベーコン／豆腐	人参／ピーマン／キャベツ／えのき茸／オレンジマーマレード	マーマレードカップケーキ
14 ／ 土	チャーハン 大根のそぼろ煮 青梗菜のスープ	米／米ぬか油／三温糖／さつま芋／片栗粉／ゼリー	豚肉／鶏肉 	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／大根／人参／グリーンピース／チンゲン菜／しめじ	さつま芋団子 りんごゼリー
15 ／ 日	スパゲティナポリタン かぼちゃのレーズン煮 白菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／片栗粉／ゼリー	無添加ハム／豚肉／無添加ベーコン	玉葱／人参／ピーマン／かぼちゃ／レモン／レーズン／白菜	いもいもドーナツ ぶどうゼリー

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 ／ 月	ご飯 肉団子甘辛煮 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／パン粉／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／麩／豆乳マーガリン	豚肉／油揚げ／わかめ	玉葱／生姜／小松菜／キャベツ／人参	麩のかりんとう
17 ／ 火	チキンライス ひじきとツナの炒め煮 コーンスープ	米／ごま油／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鶏肉／ツナ缶／無添加ベーコン／豆乳	玉葱／人参／キャベツ／コーンホール／コーンクリーム	いもフライ 
18 ／ 水	ご飯 白身魚の煮付け 切干大根の炒め煮 実だくさん汁	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン	白身魚／油揚げ／豆乳	生姜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱／いちごジャム／すいか	ホットケーキ 小玉すいか
19 ／ 木	ジャージャー麺 リヨネーズポテト ブロッコリー	中華麺／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／小麦粉／バター／三温糖	豚肉／無添加ベーコン	玉葱／人参／干し椎茸／万能ねぎ／大蒜／生姜／コーンホール／ほうれん草／ブロッコリー	ショートブレッド
20 ／ 金	ご飯 ポテトコロッケ キュービックベジタブル 味噌汁（なめこ・豆腐・わかめ）	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉／三温糖／食パン／豆乳マーガリン	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／人参／キャベツ／コーンホール／いんげん／なめこ／万能ねぎ	シュガートースト
21 ／ 土	鶏南蛮うどん 大学芋	うどん／米ぬか油／片栗粉／さつま芋／三温糖／米／ゼリー	鶏肉／塩昆布／油揚げ	人参／ほうれん草／長葱干し椎茸／しめじ	塩昆布おにぎり オレンジゼリー
22 ／ 日	鮭のピラフ さつま芋の小豆和え 春雨スープ	米／米ぬか油／さつま芋／春雨／ごま油／マカロニ／三温糖／ゼリー	鮭／ゆで小豆／鶏肉	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／いんげん／人参	マカロニきな粉 りんごゼリー
23 ／ 月	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 小松菜とじゃこの炒め物 洋風味噌汁	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉	鶏肉／ちりめんじゃこ／無添加ウインナー／豆乳	梅干し／小松菜／キャベツ／人参／玉葱／ほうれん草	ほうれん草カップケーキ
24 ／ 火	カレーうどん さつま芋のオレンジ煮 スナップエンドウ	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／米／ごま	豚肉	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ／オレンジジュース／アスパラガス／メロン	五平餅 メロン
25 ／ 水	ご飯 魚のステーキ もやしといんげんのソテー 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／小麦粉／バター	かじき／わかめ／豆腐	玉葱／もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／かぼちゃ／ブルーベリージャム	ブルーベリーマフィン
26 ／ 木	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー かぶのスープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／米	牛乳／豚肉／粉チーズ／塩昆布／油揚げ	玉葱／人参／大蒜／ホールのトマト／ブロッコリー／かぶ／キャベツ／しめじ	塩昆布おにぎり
27 ／ 金	しじじゅーしー 人参しりしり ワンタンスープ	米／米ぬか油／ごま／ウェーブワンタン／三温糖／小麦粉／バター	豚肉／刻み昆布／ツナ缶	人参／白菜／もやし／えのき茸／かぼちゃ	かぼちゃクッキー
28 ／ 土	洋風ひじきご飯 大根の煮物 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖／ホットケーキミックス／ゼリー 	無添加ベーコン／鶏肉／わかめ／ゆで小豆	人参／玉葱／いんげん／コーンホール／大根／かぼちゃ	小豆のスコーン ぶどうゼリー
29 ／ 日	トマトとツナのスパゲティ かぼちゃの素揚げ ポトフ風スープ	スパゲティ／米ぬか油／小麦粉／三温糖／ゼリー	ツナ缶／無添加ウインナー／鶏肉／豆乳	ホールのトマト／大蒜／コーンホール／かぼちゃ／玉葱／人参／大根／キャベツ	ココア蒸しパン オレンジゼリー
30 ／ 月	ご飯 ポーケケチャップ マッシュポテト スナップエンドウ 味噌汁（キャベツ・えのき茸）	米／じゃが芋／バター／小麦粉／三温糖／米ぬか油／粉糖	牛乳／豚肉／きな粉	マッシュルーム／玉葱／大蒜／アスパラガス／キャベツ／えのき茸	きな粉スノーボールクッキー