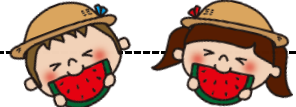
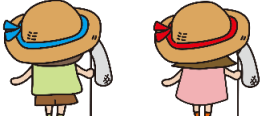


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 金	ご飯 鮭の和風玉葱ソース 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖／クラッカー	鮭／油揚げ／わかめ	玉葱／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ／とうもろこし	とうもろこし クラッカー
2 ／ 土	スパゲティナポリタン さつま芋グラッセ かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉／塩鮭	玉葱／人参／ピーマン／かぶ／キャベツ	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
3 ／ 日	カレーライス ほうれん草ソテー コンソメスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／三温糖／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／ほうれん草／しめじ／コーンホール／キャベツ	ココア蒸しパン ぶどうゼリー
4 ／ 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル 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	鶏肉／豆乳	生姜／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱／いちごジャム	ホットケーキ
5 ／ 火	ジャージャー麺 リヨネーズポテト ブロッコリー わかめスープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／ごま油／米	豚肉／無添加ベーコン／わかめ／鶏肉	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／長葱／すいか	カレーピラフおにぎり 小玉すいか 
6 ／ 水	ご飯 魚のステーキ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／小麦粉／バター	かじき	玉葱／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／かぼちゃ	ショートブレッド
7 ／ 木	ししじゅーしー 人参しりしり ワントンスープ	米／米ぬか油／ごま／ウェーブワントン／マカロニ／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶	人参／白菜／もやし／えのき茸	マカロニきな粉
8 ／ 金	ご飯 ローストチキン アスパラコーンソテー 味噌汁（大根・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／強力粉／小麦粉／グラニュー糖	鶏肉／無添加ウインナー／わかめ	アスパラガス／人参／コーンホール／大根／メロン	ふわふわドーナツ メロン
9 ／ 土	そばろごはん さつま芋のレーズン煮 春雨スープ	米／三温糖／ごま／さつま芋／春雨／ごま油／じゃが芋／片栗粉／ゼリー	鶏肉 	生姜／ほうれん草／レモン／レーズン／いんげん／人参／チンゲン菜	じゃが芋餅 オレンジゼリー
10 ／ 日	焼きうどん かぼちゃの小豆和え 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／米／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／無添加ベーコン／塩昆布／油揚げ	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ／白菜／しめじ	塩昆布おにぎり りんごゼリー
11 ／ 月	洋風ひじきご飯 せんべい汁 とうもろこし	米／米ぬか油／糸こんにゃく／南部せんべい／小麦粉／強力粉／三温糖／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／豆乳	人参／玉葱／いんげん／とうもろこし／ごぼう／しめじ／長葱	マフィン ぶどうゼリー 
12 ／ 火	納豆と小松菜のスパゲティ ツナじゃが わかめスープ	スパゲティ／オリーブ油／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／グラニュー糖	納豆／焼きのり／ツナ缶／わかめ／豆乳／きな粉	小松菜／レモン／玉葱／人参／いんげん／長葱	きな粉の米粉蒸しパン
13 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 夏野菜の味噌汁	米／三温糖／米ぬか油／ごま／小麦粉／コーンスターチ／グラニュー糖／バター	鮭／油揚げ／豆乳	人参／いんげん／なす／コーンホール／かぼちゃ／すいか	サブレ 小玉すいか
14 ／ 木	ご飯 ツナとキャベツの オイスター炒め かぼちゃと クリームチーズのサラダ 味噌汁（大根・人参・わかめ）	米／三温糖／小麦粉／バター 	ツナ缶／クリームチーズ／わかめ／豆腐 	キャベツ／しめじ／ピーマン／コーンホール／大蒜／かぼちゃ／ブロッコリー／大根／人参／オレンジマーマレード	マーマレードマフィン
15 ／ 金	ご飯 かじきの味噌焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／小麦粉／グラニュー糖	かじき／油揚げ／豆乳	小松菜／キャベツ／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱／かぼちゃ	かぼちゃの豆乳ケーキ 

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します

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	トマトとツナのスパゲティ ジャーマンポテト 白菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／三温糖／ゼリー	ツナ缶／無添加ウインナー／無添加ベーコン／豆乳	ホールトマト／大蒜／コーンホール／玉葱／人参／白菜／ほうれん草	ほうれん草カップケーキ オレンジゼリー
17 ／ 日	チャーハン 小松菜とじゃこの炒め物 じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／さつま芋／三温糖／ゼリー 	豚肉／ちりめんじゃこ	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／小松菜／キャベツ／人参／玉葱	大学芋 りんごゼリー
18 ／ 月	トースト ボークビーンズ 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／ホールトマト／ブロッコリー／コーンホール／コーンクリーム	おはぎ
19 ／ 火	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）	米／米ぬか油／じゃが芋／三温糖／小麦粉／バター	納豆／豚肉／油揚げ／牛乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／ほうれん草／かぼちゃ	かぼちゃクッキー
20 ／ 水	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー わかめスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／三温糖／せんべい	豚肉／わかめ	キャベツ／人参／もやし／にら／オレンジジュース／ブロッコリー／長葱／りんごジュース	りんご寒天 塩せんべい
21 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き きんぴら大根 豚汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま油／じゃが芋／食パン／バター	鮭／豚肉	玉葱／大蒜／大根／人参／小松菜／ごぼう／しめじ／長葱／万能ねぎ／メロン	ココアトースト メロン
22 ／ 金	ご飯 煮込みハンバーグ キュービックベジタブル 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米ぬか油／パン粉／三温糖／フライドポテト	豚肉／豆乳／わかめ	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／かぼちゃ	フライドポテト 
23 ／ 土	チキンライス ほうれん草とじゃが芋のソテー ワンタンスープ	米／じゃが芋／バター／米ぬか油／ウェーブワンタン／ホットケーキミックス／ゼリー	鶏肉／ゆで小豆	玉葱／人参／ほうれん草／コーンホール／大蒜／白菜／もやし	小豆のスコーン ぶどうゼリー
24 ／ 日	ねぎ豚うどん かぼちゃの甘煮	うどん／三温糖／小麦粉／長芋／米ぬか油／マヨネーズ風ドレッシング／ゼリー	豚肉 	長葱／万能ねぎ／大根／人参／大蒜／生姜／かぼちゃ／レモン／キャベツ／紅生姜	お好み焼き オレンジゼリー
25 ／ 月	ご飯 焼き鳥 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／ごま油／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／強力粉／三温糖	鶏肉／ちりめんじゃこ／豆乳	大蒜／小松菜／キャベツ／人参／玉葱／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
26 ／ 火	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー 夏野菜のポトフ風スープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／米／ごま／三温糖	牛乳／豚肉／粉チーズ／無添加ウインナー／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／ブロッコリー／かぼちゃ／ズッキーニ／パプリカ／生姜	子ぎつねおにぎり
27 ／ 水	ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーコーンソテー 味噌汁（玉葱・麩・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油／麩／中華麺／ごま油	白身魚／無添加ウインナー／わかめ／豚肉	生姜／ブロッコリー／人参／コーンホール／玉葱／キャベツ／もやし／すいか	焼きそば 小玉すいか
28 ／ 木	夏野菜カレーライス 青菜ののり浸し	米／米ぬか油／小麦粉／バター／クラッカー	牛乳／鶏肉／焼きのり	かぼちゃ／なす／玉葱／いんげん／ホールトマト／大蒜／小松菜／キャベツ／人参／とうもろこし	とうもろこし クラッカー
29 ／ 金	回鍋肉焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮 わかめスープ	中華麺／ごま油／三温糖／さつま芋／ホットケーキミックス／米ぬか油	豚肉／わかめ／豆乳／小豆／生クリーム	キャベツ／長葱／ピーマン／パプリカ／大蒜／りんご／レーズン	どらやき（小倉クリーム）
30 ／ 土	じゃが芋とベーコンの炊き 冬瓜のそぼろ煮 ワンタンスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ウェーブワンタン／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／豆乳 	冬瓜／人参／グリンピース／白菜／もやし／しめじ／いちごジャム	ホットケーキ りんごゼリー
31 ／ 日	ご飯 ボークケチャップ 粉ふき芋 ブロッコリー 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／米ぬか油／じゃが芋／さつま芋／三温糖／ゼリー	豚肉／豆腐 	マッシュルーム／玉葱／大蒜／ブロッコリー／なめこ／万能ねぎ	スイートポテト ぶどうゼリー