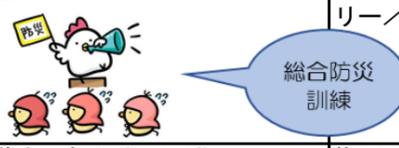
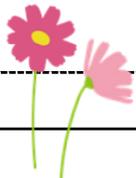


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 白身魚の西京焼き ポテトきんぴら 味噌汁(なす・玉葱)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか油/ごま油/小麦粉/コーンスターチ/グラニュー糖/バター	白身魚/無添加ベーコン/豆乳	人参/ピーマン/なす/玉葱	サブレ
2 火	α米(白米) 非常食カレー りんご入りきんとん ブロッコリー 非常食味噌汁	三温糖/さつま芋/米粉パン/ケーキミックス/米ぬか油	豆乳 	りんご/レモン/ブロッコリー/かぼちゃ	米粉のかぼちゃケーキ 牛乳
3 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草とじゃが芋のソテー 味噌汁(玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/じゃが芋/バター/麩/小麦粉	鶏肉/わかめ/豆乳	梅干し/ほうれん草/コーンホール/大蒜/玉葱/りんご	りんごのマフィン
4 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/メープルシロップ/クラッカー	豚肉/無添加ベーコン/大豆水煮/粉チーズ/豆乳/豆腐/ゼラチン	玉葱/人参/ホールのトマト/ブロッコリー/コーンホール/コーンクリーム/りんごジュース/いちごジャム	豆乳ブラマンジェ クラッカー
5 金	ご飯 麻婆豆腐 とうもろこし 実だくさん汁	米/ごま油/片栗粉/じゃが芋/さつま芋/米ぬか油/三温糖	豚肉/豆腐	玉葱/人参/干し椎茸/大蒜/生姜/にら/とうもろこし/大根/ごぼう/白菜/長葱	大学芋
6 土	ツナと玉葱のスパゲティ さつま芋のレーズン煮 ミネストローネ	スパゲティ/三温糖/米ぬか油/さつま芋/米/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン/無添加ウイナー/塩鮭	玉葱/人参/キャベツ/レモン/レーズン/ブロッコリー/大蒜/ホールのトマト	鮭とわかめのおにぎり オレンジゼリー
7 日	そばろごはん 人参しりしり 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/ごま/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/ゼリー	鶏肉/ツナ缶	生姜/ほうれん草/人参/キャベツ/コーンクリーム	コーン蒸しパン りんごゼリー
8 月	ご飯 鶏のつくね 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/ごま油/片栗粉/三温糖/米ぬか油/小麦粉/バター	鶏肉/豆腐/油揚げ/大豆水煮	長葱/えのき茸/生姜/人参/いんげん/かぼちゃ/玉葱	ショートブレッド
9 火	トースト 煮込みハンバーグ ブロッコリー ポトフ風スープ	食パン/米ぬか油/パン粉/米/ごま/三温糖	豚肉/豆乳/無添加ウイナー/鶏肉/油揚げ	玉葱/ブロッコリー/人参/大根/キャベツ/生姜	子ぎつねおにぎり
10 水	ご飯 魚の香味焼き きんぴら大根 さつま汁	米/米ぬか油/三温糖/ごま/ごま油/小麦粉/バター	鮭/鶏肉/油揚げ/豆腐	玉葱/大蒜/大根/人参/小松菜/白菜/長葱/オレンジマーマレード	マーマレードマフィン
11 木	シシリー風スパゲティ ブロッコリーコーンソテー 人参と玉葱のポタージュ	スパゲティ/米ぬか油/じゃが芋/米/三温糖	無添加ベーコン/豚肉/無添加ウイナー/豆乳	玉葱/人参/マッシュルーム/なす/大蒜/ブロッコリー/コーンホール/ごぼう/大蒜/梨	ごぼうの和風ピラフおにぎり 梨
12 金	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁(ほうれん草・油揚)	米/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/塩せんべい	納豆/豚肉/油揚げ	長葱/人参/ピーマン/玉葱/いんげん/ほうれん草/とうもろこし	とうもろこし 塩せんべい
13 土	鮭のピラフ かぼちゃグラッセ 冬瓜のポトフ風スープ	米/米ぬか油/三温糖/グラニュー糖/ゼリー	鮭/無添加ウイナー/豆乳/きな粉	コーンホール/玉葱/ピーマン/しめじ/かぼちゃ/冬瓜/トマト/キャベツ	きな粉の米粉蒸しパン ぶどうゼリー
14 日	肉味噌うどん さつま芋のオレンジ煮 かぶのスープ	うどん/三温糖/小麦粉/米ぬか油/メープルシロップ/ゼリー	豚肉/豆腐/豆乳	長葱/干し椎茸/人参/大蒜/ほうれん草/オレンジジュース/かぶ/キャベツ	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
15 月	ツナカレーピラフ 野菜の煮物 白菜のスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/小麦粉/長芋/マヨネーズ風ドレッシング/ゼリー	ツナ缶/鶏肉/無添加ベーコン/豚肉	玉葱/人参/ピーマン/干し椎茸/いんげん/白菜/キャベツ/長葱/紅生姜	お好み焼き りんごゼリー

★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 火	ご飯 魚のステーキ 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/マカロニ	かじき/油揚げ	玉葱/切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/キャベツ/梨	マカロニきな粉 梨
17 水	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー 白菜のクリームスープ	食パン/じゃが芋/バター/米ぬか油/米	牛乳/豚肉/粉チーズ/無添加ベーコン/わかめ/ちりめんじゃこ	玉葱/人参/大蒜/ホールトマト/ブロッコリー/白菜/マッシュルーム/グリーンピース	じゃことわかめのおにぎり
18 木	しじゅーしー 人参しりしり せんべい汁	米/米ぬか油/ごま/南部せんべい/三温糖/クラッカー	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/鶏肉	人参/ごぼう/しめじ/長葱/りんごジュース	りんご寒天 クラッカー
19 金	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/じゃが芋/バター	豚肉/小豆	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー/りんご	じゃが芋餅 りんご
20 土	チャーハン ジャーマンポテト 豆腐の中華スープ	米/米ぬか油/じゃが芋/片栗粉/小麦粉/三温糖/さつま芋/ゼリー	豚肉/無添加ウインナー/豆腐/豆乳	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/玉葱/人参/オクラ/青梗菜	さつま芋蒸しパン ぶどうゼリー
21 日	ハヤシライス ツナとわかめのソテー じゃが芋のスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/バター/粉糖/ゼリー	豚肉/ツナ缶/わかめ/きな粉	玉葱/しめじ/グリーンピース/キャベツ/人参	きな粉ショートブレッド オレンジゼリー
22 月	ご飯 鮭の和風玉葱ソース 粉ふき芋 洋風味噌汁	米/じゃが芋/道明寺粉/三温糖	鮭/無添加ウインナー/きな粉	玉葱/キャベツ/人参/梨	おはぎ 梨
23 火	焼きうどん かぼちゃサラダ わかめスープ	うどん/米ぬか油/ごま油/豆乳マーガリン/小麦粉/三温糖/粉糖/ゼリー	豚肉/わかめ 	キャベツ/人参/ピーマン/かぼちゃ/玉葱/長葱	スノーボールクッキー りんごゼリー
24 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル さつま汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/バター/マヨネーズ風ドレッシング/春巻きの皮/小麦粉	鶏肉/油揚げ/無添加ベーコン	生姜/キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/大根/ごぼう/長葱	じゃがバター春巻き
25 木	味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮	中華麺/ごま油/じゃが芋/米ぬか油/三温糖/片栗粉/三温糖/塩せんべい	豚肉/鶏肉	人参/キャベツ/もやし/ら/コーンホール/いんげん/みかん缶/りんご/梨	フルーツポンチ 塩せんべい
26 金	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/麩/三温糖	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	麩のかりんとう
27 土	スパゲティナポリタン さつま芋のオレンジ煮 コーンスープ	スパゲティ/米ぬか油/三温糖/米/ゼリー	無添加ハム/豚肉/無添加ベーコン/豆乳/かつお節	玉葱/人参/ピーマン/オレンジジュース/コーンホール/コーンクリーム	焼きおにぎり ぶどうゼリー
28 日	じゃが芋とベーコンの炊き ひじきとツナの炒め煮 キャベツの クリームシチュー	米/じゃが芋/ごま油/米ぬか油/小麦粉/三温糖/バター/ゼリー	無添加ベーコン/ツナ缶/鶏肉/豆腐	キャベツ/人参/玉葱/マッシュルーム/いちごジャム	ストロベリーマフィン オレンジゼリー
29 月	さつま芋ご飯 白身魚の蒲焼き風 白菜の煮浸し 味噌汁 (ほうれん草・油揚)	米/さつま芋/片栗粉/米ぬか油/三温糖/小麦粉/強力粉/バター	白身魚/油揚げ/豆乳	生姜/白菜/人参/しめじ/ほうれん草/かぼちゃ/梨	かぼちゃのマフィン 梨
30 火	スパゲティミートソース ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃが芋/さつま芋/バター/三温糖	豚肉/無添加ウインナー	人参/玉葱/ホールトマト/ブロッコリー/コーンホール/かぶ/キャベツ	さつま芋のガレット 

★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