

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 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 豚汁	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鮭／油揚げ／豚肉	小松菜／キャベツ／人参／ごぼう／大根／長葱／万能ねぎ	いもフライ
2 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴら大根 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／三温糖／米ぬか油／ごま／ごま油／小麦粉／さつま芋	鶏肉／豆乳	生姜／大根／人参／小松菜／かぼちゃ／キャベツ	さつま芋蒸しパン
3 ／ 金	トースト パンプキンシチュー さつま芋のガリバタ焼き	食パン／小麦粉／バター／さつま芋／米	鶏肉／無添加ベーコン／牛乳／生クリーム／塩鮭	玉葱／かぼちゃ／マッシュルーム／グリーンピース／ブロッコリー／大蒜／梨	鮭とわかめのおにぎり 梨
4 ／ 土	チャーハン さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	米／米ぬか油／さつま芋／三温糖／ごま油／グラニュー糖／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳／きな粉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／レモン／レーズン	きな粉の米粉蒸しパン りんごゼリー
5 ／ 日	焼きうどん かぼちゃのそぼろ煮 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／メープルシロップ／小麦粉／ごま／ゼリー	豚肉／鶏肉／無添加ベーコン／豆乳	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ／玉葱／いんげん／白菜	アメリカンクッキー ぶどうゼリー
6 ／ 月	秋の吹き寄せご飯 魚の香味焼き 菊花入りほうれん草煮浸し せんべい汁	米／さつま芋／三温糖／里芋／南部せんべい／バター 	鶏肉／鮭／かつお節／生クリーム 	人参／しめじ／いんげん／玉葱／大蒜／ほうれん草／食用菊／ごぼう／しめじ／長葱／梨	うさぎさんスイートポテト 梨 
7 ／ 火	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／さつま芋／米／ごま	豚肉	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ／りんご／レーズン／ブロッコリー	五平餅
8 ／ 水	ご飯 油淋鶏 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま油／じゃが芋／マカロニ	鶏肉／油揚げ／大豆水煮	長葱／大蒜／生姜／人参／いんげん／キャベツ	マカロニきな粉
9 ／ 木	トースト ポークビーンズ 青梗菜のソテー コーンスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／米／ごま	豚肉／無添加ベーコン／大豆水煮／粉チーズ／豆乳／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／ホールトマト／青梗菜／もやし／コーンホール／コーンクリーム／生姜	子ぎつねおにぎり
10 ／ 金	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 （豚肉・キャベツ・かぶ）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／さつま芋／バター	かじき／無添加ベーコン／豚肉	人参／ピーマン／キャベツ／かぶ	さつま芋のガレット
11 ／ 土	トマトとツナのスパゲティ かぼちゃグラッセ ポトフ風スープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ウインナー／鶏肉	ホールトマト／大蒜／コーンホール／かぼちゃ／玉葱／人参／大根／キャベツ	カレーピラフおにぎり オレンジゼリー
12 ／ 日	鮭のピラフ 春雨サラダ 洋風味噌汁	米／米ぬか油／春雨／ホットケーキミックス／ゼリー	鮭／無添加ウインナー／ゆで小豆	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／きゅうり／キャベツ／人参	小豆のスコーン りんごゼリー
13 ／ 月	きのこのボロネーゼうどん かぼちゃの甘煮 かぶのスープ	うどん／オリーブ油／三温糖／小麦粉／米ぬか油／ゼリー	豚肉／豆乳 	しめじ／舞茸／玉葱／大蒜／かぼちゃ／レモン／かぶ／キャベツ	ココア蒸しパン ぶどうゼリー
14 ／ 火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 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／バター／小麦粉／粉糖	鶏肉／油揚げ	梅干し／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱	スノーボールクッキー
15 ／ 水	トースト じゃが芋のミートグラタン ワンタンスープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／ウェーブワンタン／道明寺粉／三温糖	牛乳／豚肉／粉チーズ／きな粉	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／白菜／小松菜／もやし	おはぎ

★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 ／ 木	ハヤシライス フライドポテト 中華風コンスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／片栗粉／食パン／三温糖／バター	豚肉	玉葱／しめじ／グリーンピース／コーンクリーム／梨	ココアトースト 梨
17 ／ 金	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー	中華麺／三温糖／米	豚肉／小豆／鶏肉	キャベツ／玉葱／人参／もやし／絹さや／きくらげ／かぼちゃ／ブロッコリー	チキンライスおにぎり
18 ／ 土	ベーコンひじきごぼうの炊き込みご飯 人参しりしり じゃが芋のポタージュ	米／米ぬか油／ごま／じゃが芋／三温糖／小麦粉／豆乳 マーガリン／ゼリー	無添加ベーコン／ツナ缶／豆乳	ごぼう／人参／玉葱／万能ねぎ／かぼちゃ	かぼちゃクッキー オレンジゼリー
19 ／ 日	ツナと玉葱のスパゲティ さつま芋のオレンジ煮 白菜のスープ	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／かつお節	玉葱／人参／キャベツ／オレンジジュース／白菜	おかかおにぎり りんごゼリー
20 ／ 月	ご飯 白身魚の蒲焼き風 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／バター／粉糖 ／小麦粉／コーンスターチ	白身魚／わかめ／きな粉	生姜／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール	きな粉ボーロ
21 ／ 火	汁なし坦々うどん りんご入りきんとん ポトフ風スープ	うどん／米ぬか油／三温糖／ごま／さつま芋／米	豚肉／無添加ウインナー／鶏肉	長葱／生姜／りんご／レモン／玉葱／人参／大根／キャベツ／ごぼう／蓮根	根菜入り鶏そぼろおにぎり
22 ／ 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／さつま芋／小麦粉	納豆／豚肉／わかめ／豆乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／いんげん／ブロッコリー／大根／梨	さつま芋ケーキ 梨
23 ／ 木	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・玉葱)	米／米ぬか油／パン粉／三温糖／中華麺／ごま油	豚肉／豆乳	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／かぼちゃ／もやし／にら	焼きそば
24 ／ 金	さつま芋ご飯 鮭の照り焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／さつま芋／三温糖／米ぬか油／麩	鮭／油揚げ／わかめ／おから／豆乳	生姜／白菜／人参／しめじ／玉葱	おからドーナツ
25 ／ 土	スパゲティナポリタン かぼちゃグラッセ コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／小麦粉／粉糖／ゼリー	無添加ハム／豚肉／わかめ／豆乳	玉葱／人参／ピーマン／かぼちゃ／キャベツ	キャロットケーキ ぶどうゼリー
26 ／ 日	吉野の鶏飯 白菜とツナの煮浸し 味噌汁 (豆腐・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖／小麦粉／バター／ゼリー	鶏肉／ツナ缶／豆腐／わかめ	ごぼう／大蒜／白菜／人参／しめじ	ショートブレッド オレンジゼリー
27 ／ 月	ご飯 ツナコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉／米ぬか油／三温糖／麩／せんべい	ツナ缶／小豆	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／キャベツ／えのき茸	お汁粉 塩せんべい
28 ／ 火	ししじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米／米ぬか油／ごま／じゃが芋／片栗粉	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏肉／油揚げ	人参／大根／ごぼう／長葱	じゃが芋餅
29 ／ 水	ほうとう風うどん 鶏のつくね ブロッコリー	うどん／ごま油／片栗粉／三温糖／米／米ぬか油	豚肉／鶏肉／豆腐	ごぼう／人参／大根／しめじ／かぼちゃ／万能ねぎ／長葱／えのき茸／生姜／ブロッコリー／ほうれん草／コーンホール	チャーハン
30 ／ 木	トースト マカロニグラタン 冬瓜のポトフ風スープ	食パン／マカロニ／米ぬか油／小麦粉／バター／パン粉／米	鶏肉／牛乳／粉チーズ／無添加ウインナー／塩昆布／油揚げ	玉葱／マッシュルーム／人参／ほうれん草／冬瓜／トマト／コーンホール／キャベツ／しめじ	塩昆布おにぎり
31 ／ 金	かぼちゃのドライカレー アンパンマンポテト ほうれん草ソテー コンスープ 	米／アンパンマンポテト／米ぬか油／グラニュー糖／クラッカー 	焼きのり／豚肉／無添加ベーコン／豆乳／牛乳／生クリーム／ゼラチン 	玉葱／人参／かぼちゃ／生姜／大蒜／ほうれん草／しめじ／コーンホール／コーンクリーム 	かぼちゃプリン クラッカー 

★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。