

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午後	
月	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 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／春巻きの皮	かじき／無添加ベーコン／油揚げ	人参／ピーマン／かぶ／りんご／レモン	アップルパイ
2 火	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
3 水	ジャージャー麺 さつま芋のバター焼き 豆腐の中華スープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／さつま芋／バター／米	豚肉／無添加ベーコン／豆腐／無添加ハム／塩鮭	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／チンゲン菜	鮭とわかめのおにぎり
4 木	ご飯 白身魚の西京焼き ネギ塩きんぴら 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／バター	白身魚／豚肉／牛乳	大蒜／蓮根／ごぼう／人参／長葱／玉葱	ショートブレッド
5 金	さつま芋ご飯 鶏肉の梅味噌焼き キューピックベジタブル 味噌汁（玉葱・麩・わかめ）	米／さつま芋／三温糖／米ぬか油／麩／小麦粉／粉糖	鶏肉／わかめ／豆乳	梅干し／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／玉葱／りんご	キャロットケーキ りんご
6 土	ほうとう風うどん 小松菜とじゃこの炒め物	うどん／米ぬか油／バター／小麦粉／三温糖／粉糖／ゼリー	豚肉／ちりめんじゃこ	ごぼう／人参／大根／しめじ／かぼちゃ／万能ねぎ／小松菜／キャベツ	スノーボールクッキー りんごゼリー
7 日	吉野の鶏飯 きんぴら大根 春雨スープ	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油／春雨／さつま芋／ゼリー	鶏肉	ごぼう／大蒜／大根／人参／小松菜／いんげん／青梗菜／きくらげ	スイートポテト ぶどうゼリー
8 月	納豆チャーハン 味噌バター肉じゃが 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	米／米ぬか油／じゃが芋／バター／小麦粉／三温糖／メールシロップ	納豆／鶏肉／油揚げ／豆腐／豆乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／コーンホール／絹さや／キャベツ	豆腐のパンケーキ
9 火	ご飯 白身魚の蒲焼き風 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／バター	白身魚／油揚げ	生姜／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱	じゃが芋餅
10 水	トースト 豆乳ポテトグラタン ブロッコリー ワンタンスープ	食パン／バター／じゃが芋／パン粉／米ぬか油／ウェーブワンタン／さつま芋／三温糖	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳／ピザ用チーズ／豚肉	人参／玉葱／しめじ／ブロッコリー／白菜／もやし／えのき茸	大学芋
11 木	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのいとこ煮	中華麺／米ぬか油／三温糖／米／ごま	豚肉／小豆	キャベツ／玉葱／人参／もやし／絹さや／きくらげ／かぼちゃ／みかん	五平餅 みかん
12 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーコーンソテー 味噌汁（キャベツ・えのき茸）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／強力粉	鶏肉／無添加ワインナー／豆乳	生姜／ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ／えのき茸／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
13 土	チャーハン さつま芋のレーズン煮 味噌汁（肉・キャベツ・かぶ）	米／米ぬか油／さつま芋／三温糖／小麦粉／ゼリー	豚肉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／レモン／レーズン／キャベツ／かぶ／コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
14 日	焼きうどん かぼちゃグラッセ 中華風コーンスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／米／ゼリー	豚肉／鶏肉	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ／コーンクリーム／玉葱／ごぼう／蓮根	根菜入り鶏そぼろおにぎり りんごゼリー
15 月	カレーライス 青菜ののり浸し 白菜のスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／バター／三温糖	豚肉／牛乳／焼きのり／無添加ベーコン	人参／玉葱／大蒜／小松菜／キャベツ／白菜	かっぱ焼き

★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
		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	午後
16 火	シシリー風スパゲティ さつま芋のオレンジ煮 きのこのクリームスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／オリーブ油／バター／小麦粉／南部せんべい	無添加ベーコン／豚肉／牛乳／鶏肉	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／オレンジジュース／えのき茸／大蒜／ごぼう／しめじ／キャベツ／長葱／りんご	せんべい汁 りんご
17 水	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鮭／油揚げ	玉葱／大蒜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱	いもフライ
18 木	トースト パンプキンシチュー 豆腐チャンプルー	食パン／小麦粉／バター／米ぬか油／米／ごま／三温糖	鶏肉／無添加ベーコン／牛乳／生クリーム／豆腐／豚肉／油揚げ	玉葱／かぼちゃ／マッシュルーム／グリンピース／人参／もやし／生姜	子ぎつねおにぎり
19 金	ご飯 ヤンニヨムチキン風 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま／クラッカー	鶏肉／ちりめんじゃこ／わかめ	大蒜／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ／りんご缶	りんご寒天 クラッカー
20 土	スパゲティナポリタン りんご入りきんとん 白菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／さつま芋／小麦粉／長芋／マヨネーズ風ドレッシング／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／りんご／レモン／白菜／キャベツ／長葱／紅生姜	お好み焼き ぶどうゼリー
21 日	鮭のピラフ さつま芋グラッセ かぶのスープ	米／米ぬか油／さつま芋／三温糖／小麦粉／バター／ゼリー	鮭／豆腐	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／かぶ／キャベツ／オレンジマーマレード	マーマレードマフィン オレンジゼリー
22 月	カレーうどん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／ホットケークリミックス／バター／グラニュー糖	豚肉／鶏肉／牛乳	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ／かぼちゃ／いんげん／ブロッコリー	かぼちゃケーキ
23 火	ロールパン 煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 星形ポテト コーンスープ	ロールパン／米ぬか油／パン粉／三温糖／フライドポテト／強力粉／小麦粉	豚肉／豆乳／無添加ベーコン／生クリーム	玉葱／ブロッコリー／人参／コーンホール／コーンクリー／ム／いちご	クリスマスカップケーキ 
24 水	チキンライス ひじきとツナの炒め煮 クリームシチュー	米／ごま油／じゃが芋／小麦粉／バター／粉糖／片栗粉	鶏肉／ツナ缶／鶏肉／無添加ベーコン／牛乳／生クリーム	玉葱／人参／キャベツ／マッシュルーム／グリンピース／いちごジャム	スウェーデン風 ジャムクッキー 
25 木	ご飯 魚のステーキ きんぴら大根 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油／じゃが芋／ホットケークリミックス／コーンスター	かじき／豆乳／牛乳	玉葱／大根／人参／小松菜／キャベツ	どらやき（ココアクリーム） 
26 金	年越しラーメン さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー	中華麺／ごま油／さつま芋／三温糖／米粉パンケーキミックス／米ぬか油	豚肉／豆乳	人参／もやし／にら／コーンホール／りんご／レーズン／ブロッコリー／かぼちゃ	米粉のかぼちゃケーキ
27 土	炊き込みチャーハン かぼちゃのレーズン煮 ワンタンスープ	米／ごま油／三温糖／米ぬか油／ウェーブワンタン／マカロニ／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉	玉葱／万能ねぎ／コーンホール／かぼちゃ／レモン／レーズン／人参／白菜／もやし／えのき茸	マカロニきな粉 りんごゼリー
28 日	きのこのボロネーゼうどん さつま芋の小豆和え 青梗菜のスープ	うどん／オリーブ油／三温糖／さつま芋／米／米ぬか油／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／鶏肉	しめじ／舞茸／玉葱／大蒜／青梗菜／人参／コーンホール	カレーピラフおにぎり ぶどうゼリー
29 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／フライドポテト／ゼリー	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏肉	人参／大根／長葱	フライドポテト オレンジゼリー
30 火	年越しうどん じゃが芋のそぼろ煮	うどん／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／三温糖／グラニュー糖／ゼリー	鶏肉／油揚げ／豆乳／きな粉	人参／大根／ほうれん草／長葱／干し椎茸／いんげん	きな粉の米粉蒸しパン 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。