



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 ／ 木					
2 ／ 金					
3 ／ 土					
4 ／ 日	トマトとツナのスパゲティ かぼちゃの小豆和え 白菜のクリームシチュー	スパゲティ／米ぬか油／ホッ トケーキミックス／豆乳マー ガリン／ゼリー	ツナ缶／ゆで小豆／豆乳	ホールトマト／大蒜／コーン ホール／かぼちゃ／玉葱／白 菜／マッシュルーム／ブロッ コリー／いちごジャム	ホットケーキ ぶどうゼリー
5 ／ 月	ご飯 鮭の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／三温糖／米ぬか油／じゃ が芋／小麦粉／粉糖	鮭／高野豆腐／大豆水煮／豆 乳	人参／いんげん／キャベツ	キャロットケーキ
6 ／ 火	ご飯 ツナコロッケ キュービックベジタブル 味噌汁（大根・わかめ）	米／じゃが芋／小麦粉／パン 粉／米ぬか油／三温糖／マカ ロニ	ツナ缶／わかめ	玉葱／キャベツ／人参／コー ンホール／いんげん／大根	マカロニきな粉
7 ／ 水	七草のペペロンチーノ りんご入りきんとん 田作り ミルクスープ	スパゲティ／オリーブ油／バ ター／三温糖／さつま芋／ご ま／米	ちりめんじゃこ／田作り 	七草／大蒜／りんご／レモン ／白菜／コーンホール	五平餅
8 ／ 木	カレーライス 青菜ののり浸し	米／じゃが芋／米ぬか油／小 麦粉／バター／麩／三温糖	豚肉／牛乳／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／ キャベツ	麩のかりんとう
9 ／ 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／南部せんべい／クラッ カー	鶏肉／無添加ウインナー／小 豆 	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／キャベツ／え のき茸	お汁粉 クラッカー
10 ／ 土	スパゲティナポリタン かぼちゃグラッセ かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉／鶏肉	玉葱／人参／ピーマン／かぼ ちゃ／かぶ／キャベツ／コー ンホール	カレーピラフおにぎり オレンジゼリー
11 ／ 日	ツナピラフ じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／三 温糖／片栗粉／さつま芋／ゼ リー	ツナ缶／鶏肉／無添加ベー コン／豆乳	人参／ピーマン／いんげん／ 玉葱／コーンホール／コーン クリーム	大学芋 りんごゼリー
12 ／ 月	焼きうどん さつま芋の甘煮 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／ ホットケーキミックス／ゼ リー	豚肉／無添加ベーコン／ゆで 小豆 	キャベツ／人参／ピーマン／ レモン／白菜	小豆のスコーン ぶどうゼリー
13 ／ 火	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃ が芋／小麦粉／バター	鮭／油揚げ／豚肉	玉葱／大蒜／切干大根／人参 ／干し椎茸／いんげん／ごぼ う／大根／長葱／万能ねぎ／ かぼちゃ	かぼちゃクッキー
14 ／ 水	トースト ポークビーンズ ブロッコリー ワンタンスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油 ／三温糖／ウェーブワンタン ／道明寺粉	豚肉／無添加ベーコン／大豆 水煮／粉チーズ／きな粉	玉葱／人参／ホールトマト／ ブロッコリー／白菜／もやし ／えのき茸／いちご	おはぎ いちご
15 ／ 木	さつま芋ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／さつま芋／米ぬか油／三 温糖／ごま／ごま油／麩／小 麦粉／バター	かじき／わかめ／豆腐	大根／人参／小松菜／玉葱／ オレンジマーマレード	マーマレードマフィン
16 ／ 金	ほうとう風うどん 鶏のつくね ブロッコリー	うどん／里芋／ごま油／片栗 粉／三温糖／米／ごま	豚肉／鶏肉／豆腐／油揚げ	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	子ぎつねおにぎり

★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	
17 ／ 土	チキンライス さつま芋のオレンジ煮 ポトフ風スープ	米／三温糖／米ぬか油／小麦粉／ゼリー	鶏肉／無添加ウインナー	玉葱／人参／オレンジジュース／大根／キャベツ／コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
18 ／ 日	ツナと玉葱のスパゲティ フライドポテト オニオンスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／豆乳マーガリン／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／塩鯖	玉葱／人参／キャベツ／パセリ	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
19 ／ 月	ご飯 白身魚の西京焼き ネギ塩きんぴら 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油／春巻きの皮／バター	白身魚／豚肉／わかめ 	大蒜／蓮根／ごぼう／人参／長葱／かぼちゃ／りんご	アップルパイ
20 ／ 火	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー 春雨スープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／春雨／ごま油／米粉パンケーキミックス／三温糖	牛乳／豚肉／粉チーズ／鶏肉／豆乳	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／ブロッコリー／いんげん／白菜／かぼちゃ	米粉のかぼちゃケーキ
21 ／ 水	納豆チャーハン 肉じゃが せんべい汁	米／米ぬか油／じゃが芋／糸こんにゃく／三温糖／南部せんべい／食パン／コーンスターチ	納豆／豚肉／鶏肉／牛乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／いんげん／ごぼう／しめじ／キャベツ	ココアクリームサンド
22 ／ 木	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのそぼろ煮	中華麺／米ぬか油／三温糖／片栗粉／米／ごま油	豚肉／鶏肉／焼豚／焼きのり	キャベツ／玉葱／人参／もやし／絹さや／きくらげ／かぼちゃ／いんげん／万能ねぎ／いちご	ねぎチャーシューおにぎり いちご
23 ／ 金	ご飯 魚のケチャップ味 もやしといんげんのソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／バター／小麦粉／粉糖	白身魚	もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／玉葱	スノーボールクッキー
24 ／ 土	焼きそば さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／さつま芋／三温糖／グラニュー糖／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳／きな粉	キャベツ／人参／もやし／にら／レモン／レーズン／長葱	きな粉の米粉蒸しパン ぶどうゼリー
25 ／ 日	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／さつま芋／三温糖／ホットケーキミックス／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー	玉葱／しめじ／グリーンピース／ブロッコリー／人参／コーンホール／かぶ／キャベツ	さつま芋クッキー オレンジゼリー
26 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／ごま油／片栗粉／じゃが芋／小麦粉／パン粉／米ぬか油	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／ブロッコリー／ほうれん草	いもフライ
27 ／ 火	シシリー風スパゲティ かぼちゃのいとこ煮 コーンスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／米	無添加ベーコン／豚肉／小豆／豆乳	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／かぼちゃ／コーンホール／コーンクリーム／ごぼう	ごぼうの和風ピラフ おにぎり
28 ／ 水	しじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米／米ぬか油／ごま／小麦粉／強力粉／三温糖	鮭／油揚げ／豚肉	人参／大根／ごぼう／長葱／みかん	おやき（あんこ） みかん
29 ／ 木	トースト 煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 野菜のコーンチャウダー	食パン／米ぬか油／パン粉／三温糖／じゃが芋／片栗粉／バター	豚肉／豆乳／無添加ベーコン／牛乳	玉葱／ブロッコリー／人参／白菜／コーンホール／コーンクリーム	じゃが芋餅
30 ／ 金	ご飯 ささみのレモン煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／中華麺／ごま油	鶏ささみ／ちりめんじゃこ／豚肉／牛乳	レモン／小松菜／キャベツ／人参／玉葱／もやし／にら	焼きそば
31 ／ 土	チャーハン プロバンス風ポテト 中華風コーンスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／片栗粉／小麦粉／三温糖／メープルシロップ／ゼリー	豚肉／豆腐／豆乳 	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／玉葱／ピーマン／大蒜／ホールトマト／コーンクリーム	豆腐のパンケーキ 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