




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 ／ 日	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／三温糖／ゼリー	無添加ハム／豚肉／無添加ウインナー／わかめ／豆乳	玉葱／人参／ピーマン／キャベツ	ココア蒸しパン ぶどうゼリー
2 ／ 月	さつま芋ご飯 魚の香味焼き きんぴら大根 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／さつま芋／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油／南部せんべい／クラッカー	鮭／小豆	玉葱／大蒜／大根／人参／小松菜／キャベツ／えのき茸	お汁粉（せんべい入り） クラッカー
3 ／ 火	わかめご飯 小鬼コロッケ 大豆入りひじきの炒め煮 けんちん汁 	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉／ごま／ぶぶあられ／プレッツェル／三温糖／ごま油／小麦粉	豚肉／あおのり／焼きのり／油揚げ／大豆水煮／豆腐／豆乳／生クリーム	玉葱／人参／いんげん／大根／ごぼう／万能ねぎ／りんご／いちごジャム	小鬼パンケーキ 
4 ／ 水	カレーうどん (非常食・米麺) さつま芋とりんごの甘煮 (非常食・さつま芋レモン煮) ブロッコリー	非常食カレーうどん／三温糖／道明寺粉／非常食さつま芋レモン煮	豚肉／きな粉	玉葱／人参／万能ねぎ／ブロッコリー／りんご	おはぎ
5 ／ 木	ご飯 ローストチキン 小松菜の煮浸し 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油／食パン／バター	鶏肉／油揚げ	小松菜／人参／しめじ／かぼちゃ／玉葱	ココアトースト
6 ／ 金	トースト 豆乳ポテトグラタン 小松菜とコーンのソテー コーンスープ	食パン／バター／じゃが芋／パン粉／米ぬか油／米	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳／チーズ／塩鮭	人参／玉葱／しめじ／小松菜／キャベツ／コーンホール／コーンクリーム	鮭とわかめのおにぎり
7 ／ 土	焼きうどん りんご入りきんとん かぶのスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／さつま芋／グラニュー糖／ゼリー	豚肉／豆乳／きな粉	キャベツ／人参／ピーマン／りんご／レモン／かぶ	きな粉の米粉蒸しパン オレンジゼリー
8 ／ 日	チキンライス ブロッコリーコーンソテー 白菜のクリームシチュー	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／三温糖／バター／ゼリー	鶏肉／無添加ウインナー／無添加ベーコン／豆腐	玉葱／人参／ブロッコリー／コーンホール／白菜／マッシュルーム／グリーンピース／オレンジマーマレード	マーマレードマフィン りんごゼリー
9 ／ 月	ご飯 白身魚の蒲焼き風 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／バター／小麦粉／粉糖	白身魚／油揚げ	生姜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／キャベツ	スノーボールクッキー
10 ／ 火	ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリー 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油／パン粉／じゃが芋／食パン／豆乳マーガリン／三温糖	豚肉／豆乳／わかめ／きな粉	玉葱／ブロッコリー／大根	きな粉トースト
11 ／ 水	回鍋肉焼きそば かぼちゃグラッセ 中華風コーンスープ	中華麺／ごま油／三温糖／片栗粉／小麦粉／米ぬか油／粉糖／ゼリー	豚肉／豆乳	キャベツ／長葱／ピーマン／パプリカ／大蒜／かぼちゃ／コーンクリーム／玉葱／人参	キャロットケーキ ぶどうゼリー
12 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とコーンのソテー 冬の実だくさん汁	米／三温糖／米ぬか油／餃子の皮／バター	鶏肉／豆乳	生姜／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／しめじ／大根／ごぼう／白菜／長葱／りんご	アップルパイ
13 ／ 金	納豆チャーハン 味噌バター肉じゃが 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米／米ぬか油／じゃが芋／バター／さつま芋／三温糖	納豆／鶏肉／豆腐	長葱／人参／ピーマン／玉葱／コーンホール／絹さや／ほうれん草	大学芋
14 ／ 土	吉野の鶏飯 いんげんのおかか煮 味噌汁（南瓜・白菜）	米／米ぬか油／三温糖／メープルシロップ／小麦粉／ごま／ゼリー	鶏肉／豆乳 	ごぼう／大蒜／いんげん／人参／しめじ／かぼちゃ／白菜	アメリカンクッキー オレンジゼリー
15 ／ 日	きのこのボロネーゼうどん さつま芋の甘煮 ポトフ風スープ	うどん／オリーブ油／三温糖／米ぬか油／米／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー／鶏肉／ツナ缶	しめじ／舞茸／玉葱／大蒜／レモン／人参／大根／キャベツ	ツナマヨおにぎり 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 ／ 月	ご飯 魚のケチャップ味 キュービックベジタブル 味噌汁 (肉・キャベツ・かぶ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	白身魚／豚肉	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／かぶ	じゃが芋餅
17 ／ 火	カレーライス 青菜ののり浸し かぶのスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／バター／麩／豆乳マーガリン／三温糖	豚肉／牛乳／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／キャベツ／かぶ	麩のかりんとう
18 ／ 水	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／ごま／三温糖	牛乳／豚肉／チーズ／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／ブロッコリー／いんげん／白菜／生姜	子ぎつねおにぎり
19 ／ 木	ししじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米／米ぬか油／ごま／マカロニ／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏肉／油揚げ	人参／大根／ごぼう／長葱／みかん	マカロニきな粉みかん
20 ／ 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／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／ブロッコリー	五平餅
21 ／ 土	鮭のピラフ かぼちゃサラダ 冬の実たくさん汁	米／米ぬか油／さつま芋／三温糖／ゼリー	鮭／豆乳	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／かぼちゃ／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	スイートポテト ぶどうゼリー
22 ／ 日	わかめご飯(α米) じゃが芋のそぼろ煮 ワンタンスープ	アルファ米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／片栗粉／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	鶏肉／豚肉／豆乳	人参／いんげん／白菜／もやし／えのき茸／いちごジャム	ホットケーキ オレンジゼリー
23 ／ 月	ほうとう風うどん 高野豆腐の含め煮	うどん／三温糖／さつま芋／小麦粉／強力粉／米ぬか油／ゼリー	豚肉／高野豆腐／豆乳	ごぼう／人参／大根／しめじ／白菜／かぼちゃ／万能ねぎ／いんげん	さつま芋のマフィン りんごゼリー
24 ／ 火	ご飯 ささみのレモン煮 小松菜と油揚げの炒め煮 せんべい汁	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／南部せんべい／ホットケーキミックス	鶏ささみ／油揚げ／豆乳／小豆／生クリーム	レモン／小松菜／キャベツ／人参／ごぼう／しめじ／長葱	どらやき(小倉クリーム)
25 ／ 水	トースト ポークビーンズ ブロッコリー ポトフ風スープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／米	豚肉／無添加ベーコン／大豆水煮／チーズ／無添加ウイナー／鶏肉／かつお節／ちりめんじゃこ	玉葱／人参／ホールトマト／ブロッコリー／大根／キャベツ／いちご	じゃことおかかのおにぎり いちご
26 ／ 木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米／三温糖／米ぬか油／バター／小麦粉	鶏肉／わかめ／ちりめんじゃこ／油揚げ	梅干し／キャベツ／人参／小松菜／りんご	すりおろしりんごのケーキ
27 ／ 金	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	カレーピラフおにぎり
28 ／ 土	トースト クリームシチュー 豆腐チャンプルー	食パン／じゃが芋／米ぬか油／米粉パンケーキミックス／三温糖／ゼリー	鶏肉／無添加ベーコン／豆腐／豚肉／豆乳	玉葱／マッシュルーム／ほうれん草／人参／もやし／かぼちゃ	米粉のかぼちゃケーキ ぶどうゼリー

★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。

