

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	チキンライス ツナとわかめのソテー ポトフ風スープ	米／米ぬか油／小麦粉／三温糖／豆乳マーガリン／ゼリー	鶏肉／ツナ缶／わかめ／無添加ウインナー／豆乳	玉葱／人参／キャベツ／大根／りんご	りんごのマフィン オレンジゼリー
2 ／ 月	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油／グラニュー糖	かじき／無添加ベーコン／油揚げ／豆乳／きな粉	人参／ピーマン／ほうれん草	きな粉の米粉蒸しパン
3 ／ 火	ひな祭りおこわ ローストチキン 菜の花のなめ茸和え 手毬麩のすまし汁 いちご	米／ごま／三温糖／米ぬか油／ごま油／手毬麩／白玉粉／小麦粉／ひなあられ	鮭／鶏肉／わかめ／小豆／ホイップクリーム 	万能ねぎ／いんげん／菜の花／なめ茸／長葱／いちご	桜餅 ひなあられ 
4 ／ 水	トースト 煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ コーンスープ	食パン／米ぬか油／パン粉／三温糖／さつま芋	豚肉／豆乳／無添加ベーコン	玉葱／ブロッコリー／人参／コーンホール／コーンクリーム	スイートポテト
5 ／ 木	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／米ぬか油／じゃが芋／糸こんにゃく／三温糖／小麦粉／メープルシロップ	納豆／豚肉／油揚げ／豆腐／豆乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／白菜	豆腐のパンケーキ
6 ／ 金	スパゲティナポリタン 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／米	無添加ハム／豚肉／無添加ウインナー	玉葱／人参／ピーマン／ブロッコリー／コーンホール／かぶ／キャベツ／しめじ	塩昆布おにぎり
7 ／ 土	わかめご飯 (α米) 鮭のフライ いんげんのおかか煮 味噌汁 (大根・わかめ)	アルファ化米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／粉糖／コーンスターチ／ゼリー	鮭／かつお節／わかめ／きな粉	いんげん／人参／しめじ／大根	きな粉ボーロ りんごゼリー
8 ／ 日	焼きうどん かぼちゃグラッセ 豆腐の中華スープ	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／小麦粉／ゼリー	豚肉／豆腐／無添加ハム／豆乳	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ／チンゲン菜	カップケーキ ぶどうゼリー
9 ／ 月	ご飯 白身魚の西京焼き きんぴら大根 実だくさん汁	米／三温糖／米ぬか油／ごま／ごま油／じゃが芋／強力粉／小麦粉／グラニュー糖	白身魚／かつお節	大根／人参／小松菜／ごぼう／白菜／長葱	ふわふわドーナツ
10 ／ 火	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／食パン／三温糖／バター	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏肉	人参／ごぼう／しめじ／キャベツ／長葱	ココアトースト
11 ／ 水	ちゃんぽん風ラーメン 鶏肉のから揚げ ブロッコリー フライドポテト	中華麺／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋／麩／バター／三温糖	豚肉／鶏肉 	キャベツ／玉葱／人参／もやし／絹さや／きくらげ／生姜／ブロッコリー／いちご	麩のかりんとう いちご
12 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／さつま芋	鮭／油揚げ	玉葱／大蒜／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ	大学芋
13 ／ 金	トースト クリームシチュー ひじき入り炒り豆腐	食パン／じゃが芋／小麦粉／バター／米ぬか油／三温糖／アルファ化米	鶏肉／無添加ベーコン／牛乳／生クリーム／豆腐／豚肉	玉葱／マッシュルーム／グリーンピース／人参／長葱／生姜	わかめおにぎり (α米) 清見オレンジ
14 ／ 土	ほうとう風うどん キャベツとじゃこの炒め煮	うどん／米ぬか油／小麦粉／三温糖／さつま芋／ゼリー	豚肉／わかめ／ちりめんじゃこ／豆乳	ごぼう／人参／大根／しめじ／かぼちゃ／万能ねぎ／キャベツ	さつま芋蒸しパン オレンジゼリー
15 ／ 日	鮭のピラフ りんご入りきんとん 白菜のスープ	米／米ぬか油／三温糖／さつま芋／豆乳マーガリン／小麦粉／粉糖／ゼリー	鮭／無添加ベーコン	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／りんご／レモン／白菜	スノーボールクッキー りんごゼリー

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（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／小麦粉／強力粉／バター	白身魚／豆乳	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／玉葱／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
17 ／ 火	非常食カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー	非常食カレーうどん／非常食さつま芋煮／三温糖／道明寺粉	豚肉／きな粉	玉葱／人参／万能ねぎ／長葱／りんご／レーズン／ブロッコリー／いちご	おぼぎいちご 
18 ／ 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鶏肉／ちりめんじゃこ／わかめ	生姜／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ	いもフライ
19 ／ 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／じゃがいも（塊茎、生）／米ぬか油／三温糖／米	豚肉／無添加ベーコン／大豆水煮／粉チーズ／豆乳／鶏肉	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	カレーピラフおにぎり
20 ／ 金	ツナカレーピラフ さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ	米／米ぬか油／三温糖／春雨／ごま油／食パン／豆乳マーガリン／ゼリー	ツナ缶／鶏肉 	玉葱／人参／ピーマン／オレンジジュース／いんげん／白菜	シュガートースト ぶどうゼリー
21 ／ 土	チャーハン 大根の煮物 ワンタンスープ	米／米ぬか油／三温糖／ウェーブワンタン／さつま芋／ホットケーキミックス／ゼリー	豚肉／鶏肉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／大根／人参／白菜／もやし	さつま芋クッキー オレンジゼリー
22 ／ 日	シンシリー風スパゲティ さつま芋グラッセ かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／さつま芋／三温糖／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／ツナ缶	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／かぶ／キャベツ	ツナマヨおにぎり りんごゼリー
23 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 実だくさん汁	米／ごま油／片栗粉／じゃが芋／小麦粉／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／ブロッコリー／大根／ごぼう／白菜／長葱	かつば焼き
24 ／ 火	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／三温糖／塩せんべい	豚肉／牛乳／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／キャベツ／オレンジジュース	オレンジ寒天 塩せんべい
25 ／ 水	ジャージャー麺 リヨネーズポテト ほうれん草ソテー わかめスープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／ごま油／三温糖／小麦粉	豚肉／無添加ベーコン／わかめ	玉葱／人参／干し椎茸／万能ねぎ／大蒜／生姜／ほうれん草／しめじ／コーンホール／長葱／かぼちゃ	かぼちゃの蒸しパン
26 ／ 木	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー ポトフ風スープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／米／ごま／三温糖	牛乳／豚肉／粉チーズ／無添加ウインナー／鶏肉／油揚げ	玉葱／人参／大蒜／ホールトマト／ブロッコリー／大根／キャベツ／生姜	子ぎつねおにぎり 清見オレンジ
27 ／ 金	ご飯 かじきの立田揚げ 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／餃子の皮	かじき／油揚げ／大豆水煮／豚肉	生姜／人参／いんげん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱	ミートパイ
28 ／ 土	トマトとツナのスパゲティ ほうれん草とじゃが芋の コーンスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃが芋／三温糖／小麦粉／豆乳マーガリン／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／豆乳	ホールトマト／大蒜／コーンホール／ほうれん草／玉葱／コーンクリーム／かぼちゃ	かぼちゃクッキー ぶどうゼリー
29 ／ 日	吉野の鶏飯 高野豆腐の含め煮 せんべい汁	米／米ぬか油／三温糖／南部せんべい／小麦粉／ゼリー	鶏肉／高野豆腐	ごぼう／大蒜／人参／いんげん／しめじ／キャベツ／長葱／コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
30 ／ 月	ご飯 ツナコロッケ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（大根・わかめ）	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉／米ぬか油／食パン／バター／三温糖	ツナ缶／わかめ／きな粉	玉葱／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／大根	きな粉トースト
31 ／ 火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	米／三温糖／米ぬか油／小麦粉／バター	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／長葱	ショートブレッド