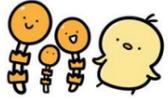


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	カレーライス キャベツとじゃこの炒め煮 春雨スープ	米/じゃが芋/米ぬか油/春雨/ごま油/ホットケーキミックス/豆乳マーガリン	豚肉/わかめ/ちりめんじゃこ/鶏肉/豆乳	人参/玉葱/大蒜/グリーンピース/キャベツ/いんげん/いちごジャム	ホットケーキ
2 木	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/米ぬか油/パン粉/じゃが芋/餃子の皮/さつま芋/三温糖	豚肉/豆乳/味噌	玉葱/ブロッコリー/キャベツ	スイートポテトパイ
3 金	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(南瓜・わかめ)	米/米ぬか油/三温糖/小麦粉/粉糖	鮭/油揚げ/味噌/わかめ/豆乳	玉葱/大蒜/切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/かぼちゃ	キャロットケーキ 清見オレンジ
4 土	チャーハン さつま芋とりんごの重ね煮 わかめスープ	米/米ぬか油/さつま芋/三温糖/ごま油/ゼリー	豚肉/わかめ	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/りんご/レーズン	大学芋 りんごゼリー 
5 日	焼うどん かぼちゃの素揚げ 白菜のスープ	うどん/米ぬか油/米/ゼリー	豚肉/無添加ベーコン/鶏肉	キャベツ/人参/ピーマン/かぼちゃ/白菜/玉葱/コーンホール	カレーピラフおにぎり ぶどうゼリー
6 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/さつま芋/ホットケーキミックス	鶏肉/油揚げ/味噌	生姜/小松菜/キャベツ/人参/玉葱/りんご	さつま芋クッキー りんご
7 火	ご飯 白身魚の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米/三温糖/米ぬか油/小麦粉/強力粉	白身魚/味噌/大豆水煮/油揚げ/豆乳	人参/いんげん/かぶ/かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
8 水	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/三温糖/道明寺粉	納豆/豚肉/味噌/きな粉	長葱/人参/ピーマン/玉葱/キャベツ/えのき茸	おはぎ 
9 木	ご飯 ポークケチャップ マッシュポテト ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃが芋/麩/食パン/豆乳マーガリン/三温糖	豚肉/豆乳/味噌/わかめ/きな粉	マッシュルーム/玉葱/大蒜/ブロッコリー	きな粉トースト
10 金	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草ソテー 実だくさん汁	米/米ぬか油/じゃが芋/バター/小麦粉/三温糖/粉糖	鶏肉/味噌	ほうれん草/しめじ/コーンホール/人参/大根/ごぼう/白菜/長葱	スノーボールクッキー
11 土	トマトとツナのスパゲティ さつま芋のレーズン煮 コンソメスープ	スパゲティ/米ぬか油/さつま芋/三温糖/小麦粉/メープルシロップ/ゼリー	ツナ缶/わかめ/豆腐/豆乳	ホールトマト/大蒜/コーンホール/レモン/レーズン/キャベツ	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
12 日	吉野の鶏飯 アスパラコーンソテー 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/小麦粉/さつま芋/ゼリー	鶏肉/無添加ウインナー/味噌/油揚げ/豆乳	ごぼう/大蒜/アスパラガス/人参/コーンホール/キャベツ	さつま芋蒸しパン りんごゼリー
13 月	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁(大根・わかめ)	米/じゃが芋/米ぬか油/三温糖/ごま油/メープルシロップ/小麦粉/ごま	かじき/味噌/無添加ベーコン/わかめ/豆乳	人参/ピーマン/大根	アメリカンクッキー 
14 火	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/米/ごま	豚肉/無添加ベーコン/大豆水煮/粉チーズ/鶏肉/油揚げ	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/生姜	子ぎつねおにぎり
15 水	ご飯 白身魚の蒲焼き風 もやしといんげんのソテー 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/小麦粉/長芋/マヨネーズ風ドレッシング	白身魚/味噌/豆腐/豚肉	生姜/もやし/いんげん/人参/コーンホール/キャベツ/ほうれん草/長葱/紅生姜/いちご	お好み焼き いちご

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	スパゲティナポリタン さつまいものオレンジ煮 ポトフ風スープ 	スパゲティ/米ぬか油/三温糖/米	無添加ハム/豚肉/無添加ウインナー/鶏肉/塩鮭	玉葱/人参/ピーマン/オレンジジュース/大根/キャベツ	鮭とわかめのおにぎり
17 金	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/ごま油/片栗粉/麩/小麦粉/バター/三温糖	豚肉/豆腐/味噌/わかめ	玉葱/人参/干し椎茸/大蒜/生姜/にら/ブロッコリー	ショートブレッド
18 土	鮭のピラフ りんご入りきんとん かぶのスープ	米/米ぬか油/三温糖/さつまいも/餃子の皮/豆乳マーガリン/ゼリー	鮭/無添加ハム	コーンホール/玉葱/ピーマン/しめじ/りんご/レモン/かぶ/キャベツ	アップルパイ オレンジゼリー
19 日	カレーうどん かぼちゃの小豆和え ブロッコリー	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/フライドポテト/ゼリー	豚肉/ゆで小豆	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー	フライドポテト ぶどうゼリー
20 月	ハヤシライス 春野菜のソテー コーンスープ	米/米ぬか油/オリーブ油/マカロニ/三温糖	豚肉/無添加ベーコン/豆乳	玉葱/しめじ/グリーンピース/スナップエンドウ/アスパラガス/キャベツ/人参/コーンホール/コーンクリーム	マカロニきな粉
21 火	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/バター	白身魚/味噌	キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/玉葱/かぼちゃ	かぼちゃクッキー
22 水	焼きそば かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/三温糖/片栗粉/グラニュー糖	豚肉/鶏肉/わかめ/豆乳/きな粉	キャベツ/人参/もやし/にら/かぼちゃ/玉葱/いんげん/長葱	きな粉の米粉蒸しパン 清見オレンジ
23 木	ししじゅーしー 人参しりしり 豚汁	米/米ぬか油/ごま/じゃが芋/食パン/三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/味噌	人参/ごぼう/大根/長葱/万能ねぎ/レモン	レモントースト 
24 金	ご飯 ポテトコロケ 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁(なめこ・豆腐)	米/米ぬか油/じゃが芋/パン粉/三温糖/クラッカー	豚肉/ちりめんじゃこ/味噌/豆腐	玉葱/人参/小松菜/キャベツ/なめこ/万能ねぎ/オレンジジュース	オレンジ寒天 クラッカー
25 土	シシリー風スパゲティ じゃが芋のそぼろ煮 コーンスープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/片栗粉/米粉/パンケーキミックス/ゼリー	無添加ベーコン/豚肉/鶏肉/豆乳	玉葱/人参/マッシュルーム/なす/大蒜/いんげん/コーンクリーム/かぼちゃ	米粉のかぼちゃケーキ りんごゼリー
26 日	ご飯 鶏の味噌煮 ブロッコリーコーンソテー 味噌汁(豆腐・わかめ)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか油/小麦粉/豆乳マーガリン/ゼリー	鶏肉/味噌/無添加ウインナー/味噌/豆腐/わかめ	ブロッコリー/人参/コーンホール/オレンジマーマレード	マーマレードマフィン ぶどうゼリー
27 月	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら大根 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/ごま/ごま油/じゃが芋/小麦粉	鮭/味噌	大根/人参/小松菜/玉葱/りんご	すりおろしりんごのケーキ
28 火	人参の炊き込みピラフ ローストチキン マッシュポテト アスパラガス ポトフ風スープ	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/ホットケーキミックス/さつまいも	鶏肉/豆乳/無添加ウインナー	人参/コーンホール/アスパラガス/玉葱/大根/キャベツ/いちご	若鮎 いちご
29 水	ほうとう風うどん 青菜ののり浸し	うどん/じゃが芋/小麦粉/パン粉/米ぬか油/ゼリー	豚肉/味噌/焼きのり	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	いもフライ オレンジゼリー 
30 木	ドライカレーライス ひじきとコーンのソテー 青梗菜のスープ	米/三温糖/米ぬか油/バター/粉糖/小麦粉/片栗粉	豚肉	玉葱/人参/ピーマン/ホールトマト/キャベツ/コーンホール/青梗菜/しめじ/いちごジャム	ジャムクッキー