

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 金	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米/米油/パン粉/サマ任/三温糖	豚肉/調製豆乳/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/牛乳	玉葱/ブロッコリー/西洋かぼちゃ	スイートポテト
2 土	チキンライス じゃが芋アスパラソテー ワントンスープ	米/米油/じゃがいも/しゅうまいの皮/薄力粉/三温糖/粉糖/ゼリー	鶏肉/豆乳	玉葱/人参/アスパラガス/白菜/ブラックマッペもやし	キャロットケーキ りんごゼリー
3 日	トマトとツナのスパゲティ さつま芋のレーズン煮 白菜のスープ	スパゲティ/米油/サマ任/三温糖/薄力粉/メープルシロップ/豆乳マーガリン/ゼリー	ツナ缶/粉チーズ/無添加ベールコン/絹ごし豆腐/豆乳	トマト缶/にんにく/コーンホール缶/レモン/干しぶどう/白菜	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
4 月	ご飯 ツナコロケ きんぴら大根 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米/じゃがいも/油/三温糖/ごま/ごま油/バター/薄力粉/粉糖/豆乳マーガリン/ゼリー	ツナ缶/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/絹ごし豆腐	たまねぎ/大根/人参/こまつな/なめこ/こねぎ	スノーボールクッキー ぶどうゼリー
5 火	チャーハン じゃが芋の煮物 わかめスープ	米/米油/じゃがいも/三温糖/じゃがいもでん粉/ごま油/ゼリー	ツナ/乾燥わかめ/塩鮭	しょうが/根深ねぎ/杓苳/コーンホール缶/人参/切干大根	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
6 水	じゃことキャベツのペペロンチーノ 白菜とツナの煮浸し 人参玉葱ポタージュ	スパゲティ/オリーブ油/三温糖/サマ任/じゃがいもでん粉/豆乳マーガリン/ゼリー	ツナ缶/豆乳	キャベツ/にんにく/白菜/玉葱/人参	さつま芋団子 オレンジゼリー
7 木	カレーライス ほうれん草ソテー 野菜スープ	米/じゃがいも/米油/三温糖	豚肉/牛乳	人参/玉葱/にんにく/杓苳/ぶなしめじ/コーンホール缶/キャベツ/大根/コーンクリーム缶	コーン蒸しパン
8 金	ご飯 鮭の照り焼き さつまいものひじき煮 味噌汁	米/三温糖/米油/サマ任/ごま油/上白糖/食パン/豆乳マーガリン	鮭/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/きな粉/牛乳	しょうが/西洋かぼちゃ/キャベツ	きな粉トースト
9 土	焼きうどん りんご入りきんとん 青梗菜のスープ	うどん/米油/三温糖/サマ任/米/ごま/ゼリー	豚肉/鶏肉/油揚げ	キャベツ/人参/ピーマン/りんご/レモン/チンゲンサイ/ぶなしめじ/しょうが	子ぎつねおにぎり ぶどうゼリー
10 日	そぼろごはん 高野豆腐の含め煮 洋風味噌汁	米/三温糖/ごま/薄力粉/ながいも/米油/ゼリー	鶏肉/凍り豆腐/無添加ウインナー/豚肉	しょうが/杓苳/人参/さやいんげん/キャベツ/玉葱/根深ねぎ/しょうが	お好み焼き りんごゼリー
11 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁	米/三温糖/米油/じゃがいも/ホットケーキミックス/豆乳マーガリン	鶏肉/しらす干し/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/豆乳/牛乳	しょうが/こまつな/キャベツ/人参/玉葱/いちごジャム	ホットケーキ
12 火	吉野の鶏飯 ほうれん草じゃが芋ソテー 味噌汁	米/米油/三温糖/じゃがいも/食パン/豆乳マーガリン	鶏肉/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/油揚げ/牛乳	ごぼう/にんにく/杓苳/コーンホール缶/かぶ/レモン/りんご	レモントースト りんご
13 水	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	米/上白糖/じゃがいも/薄力粉/バター/三温糖	鮭/油揚げ/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/カットわかめ/牛乳	玉葱/にんにく/人参/切干しだいこん	ショートブレッド
14 木	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/じゃがいも/豆乳マーガリン/米油/はるさめ/ごま油/道明寺粉/三温糖	豆乳/豚肉/鶏肉/きな粉	玉葱/人参/にんにく/トマト缶/ブロッコリー/さやいんげん	おぼぎ
15 金	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	米/じゃがいも/焼きふ/三温糖/米油/メープルシロップ/薄力粉/ごま	豚肉/豆乳/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/乾燥わかめ/牛乳	マッシュルーム/玉葱/にんにく/ブロッコリー	アメリカンクッキー
16 土	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 アスパラガス	うどん/米油/三温糖/じゃがいもでん粉/サマ任/薄力粉/強力粉/豆乳マーガリン/ゼリー	豚肉/豆乳	玉葱/人参/根深ねぎ/こねぎ/りんご/干しぶどう/アスパラガス/西洋かぼちゃ	かぼちゃのマフィン オレンジゼリー

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	
17 日	鮭のピラフ ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	米/米油/じゃがいも/春巻きの皮/三温糖/豆乳マーガリン/ゼリー	鮭/無添加ウインナー	コーンホール缶/玉葱/ピーマン/ほんしめじ/ブロッコリー/人参/かぶ/キャベツ/りんご	アップルパイ ぶどうゼリー
18 月	わかめご飯 肉じゃが 味噌汁	米/じゃがいも/米油/三温糖/薄力粉	豚肉/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/豆乳/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/えのきたけ	ココア蒸しパン 美生柑
19 火	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスーソテー わかめスープ	米/ごま油/じゃがいもでん粉/三温糖/サマ任/米油	豚肉/絹ごし豆腐/米みそ/乾燥わかめ/牛乳	玉葱/人参/乾しいたけ/にんにく/しょうが/にら/キャベツ/だいずもやし/根深ねぎ	大学芋
20 水	ハヤシライス キュービックベジタブル コーンスープ	米/米油/三温糖/クラッカー	豚肉/無添加ベーコン/豆乳/牛乳	玉葱/しめじ/グリーンピース/トマトジュース/キャベツ/人参/コーンホール缶/さやいんげん/コーンクリーム缶/りんご	オレンジ寒天 クラッカー
21 木	ミートソーススパゲッティ かぼちゃの甘煮 コンソメスープ	スパゲッティ/大豆油/米油/豆乳マーガリン/三温糖/薄力粉/ライ麦粉	豚肉/乾燥わかめ/牛乳	人参/玉葱/トマト缶/西洋かぼちゃ/レモン/キャベツ	サクサククッキー
22 金	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁	米/じゃがいも/米油/三温糖/ごま油/強力粉/薄力粉/豆乳マーガリン/グラニュー糖	めかじき/米みそ/無添加ベーコン/こんぶ/煮干し/かつお節/牛乳	人参/ピーマン/キャベツ/えのきたけ/りんご	ふわふわドーナツ りんご
23 土	ツナピラフ さつま芋グラッセ 青梗菜のスープ	米/米油/サマ任/豆乳マーガリン/三温糖/薄力粉/ゼリー	ツナ缶/豆乳	人参/ピーマン/チンゲンサイ/ぶなしめじ/納豆	ほうれん草ケーキ オレンジゼリー
24 日	シンシリー風スパゲッティ フライドポテト ポトフ風スープ	スパゲッティ/米油/じゃがいも/米/ゼリー	無添加ベーコン/豚肉/無添加ウインナー/かつお節	玉葱/人参/マッシュルーム/なす/茎にんにく/大根/キャベツ	焼きおにぎり りんごゼリー
25 月	ししじゅーしー 人参しりしり 豚汁	米/米油/ごま/じゃがいも/じゃがいもでん粉/豆乳マーガリン	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/牛乳	人参/ごぼう/大根/根深ねぎ/こねぎ	じゃが芋餅
26 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/じゃがいも/米油/三温糖/しゅうまいの皮/米	豚肉/無添加ベーコン/だいち水煮/粉チーズ/鶏肉/牛乳	玉葱/人参/トマト缶/ブロッコリー/白菜/ブラックマッペもやし/ごぼう/れんこん	根菜入り鶏そぼろおにぎり
27 水	ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とコーンのソテー けんちん汁	米/三温糖/じゃがいも/ごま油/薄力粉/米油/サマ任	鶏肉/米みそ/油揚げ/豆乳/牛乳	梅肉/納豆/コーンホール缶/大根/人参/ごぼう/こねぎ	さつま芋蒸しパン 美生柑
28 木	ご飯 白身魚の煮付け 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁	米/三温糖/米油/じゃがいも/じゃがいもでん粉	すずき/油揚げ/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/牛乳	しょうが/こまつな/キャベツ/人参/玉葱	いもいもドーナツ
29 金	鶏南蛮うどん リヨネーズポテト ブロッコリーコーンソテー	うどん/米油/じゃがいもでん粉/じゃがいも/三温糖/薄力粉/豆乳マーガリン	鶏肉/無添加ベーコン/無添加ウインナー/牛乳	人参/納豆/根深ねぎ/乾しいたけ/玉葱/ブロッコリー/コーンホール缶/西洋かぼちゃ	かぼちゃクッキー
30 土	洋風ひじきご飯 かぼちゃグラッセ 実だくさん汁	米/米油/三温糖/じゃがいも/薄力粉/豆乳マーガリン/ゼリー	無添加ベーコン/鶏肉/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/絹ごし豆腐	人参/玉葱/さやいんげん/コーンホール缶/日本かぼちゃ/大根/ごぼう/白菜/根深ねぎ/りんごマーマレード	マーマレードマフィン ぶどうゼリー
31 日	ツナカレーピラフ さつま芋の甘煮 野菜スープ	米/米油/三温糖/ぎょうざの皮/サマ任/豆乳マーガリン/ゼリー	ツナ缶	玉葱/人参/ピーマン/レモン/キャベツ/大根	スイートポテトパイ りんごゼリー