

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 月	ご飯 魚の香味焼き 野菜のおかか煮 豚汁	米/米油/じゃがいも/サツマイ /三温糖/豆乳マーガリン	鮭/かつお節/こんぶ/煮干 し/米みそ/豚肉/牛乳	玉葱/にんにく/えのきたけ /人参/ピーマン/ごぼう/ 大根/根深ねぎ/こねぎ	スイートポテト
2 火	トースト ローストチキン マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	食パン/三温糖/米油/マロ /米/ごま	鶏肉/豆乳/油揚げ/牛乳	きゅうり/人参/コーンホ ール缶/かぼちゃ/玉葱/し ょうが	子ぎつねおにぎり
3 水	カレーライス さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	米/じゃがいも/米油/サツマイ /三温糖/麩/豆乳マーガ リン	豚肉/牛乳	人参/玉葱/にんにく/グ リンピース/レモン/干しぶ どう/キャベツ/大根	麩のかりんとう
4 木	シシリー風スパゲティ かぼちゃのいとこ煮 根菜のコンソメスープ	スパゲティ/米油/三温糖/ メープルシロップ/薄力粉/ ごま	無添加ベーコン/豚肉/あ ずき/豆乳/牛乳	玉葱/人参/マッシュル ーム/なす/茎にんにく/か ぼちゃ/大根/にんじん/ご ぼう/白菜/葉ねぎ	アメリカンクッキー
5 金	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米/米油/パン粉/じゃがい も/食パン/三温糖/豆乳 マーガリン	豚肉/豆乳/こんぶ/煮干 し/かつお節/米みそ/油揚 げ/牛乳	玉葱/人参/ブロッコ リー/かぶ/りんご	シュガートースト りんご
6 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/サツ マイ/薄力粉/強力粉/豆乳 マーガリン/ゼリー	豚肉/豆乳	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/ かぼちゃ	かぼちゃのマフィン オレンジゼリー
7 日	チャーハン 大根のそぼろ煮 わかめスープ	米/米油/三温糖/ごま油/ 薄力粉/粉糖/ゼリー	豚肉/鶏肉/乾燥わか め/豆乳	しょうが/根深ねぎ/杓 のり/コーンホール缶/ 大根/人参/グリーン ピース	キャロットケーキ ぶどうゼリー
8 月	ご飯 鶏のつくね かぼちゃの含め煮 味噌汁 (キャベツ・えのき)	米/ごま油/片栗粉/三温 糖/薄力粉/米油/メ ープルシロップ/豆乳 マーガリン	鶏肉/絹ごし豆腐/こん ぶ/煮干し/かつお節/ 米みそ/豆乳/牛乳	根深ねぎ/えのきた け/しょうが/西洋か ぼちゃ/キャベツ	豆腐のパンケーキ
9 火	吉野の鶏飯 さつま芋とりんごの重ね煮 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	米/米油/三温糖/サツ マイ/マロ	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/ りんご/干しぶどう/ 杓のり	マカロニきな粉
10 水	トースト じゃが芋ミートグラ タン スナップエンドウ コンソメスープ	食パン/じゃがいも/ 豆乳マーガリン/米油/ 米	豆乳/豚肉/乾燥わか め/塩鮭/牛乳	玉葱/人参/にんに く/トマト缶/ス ナップエンドウ/ キャベツ	鮭とわかめのおに ぎり
11 木	ご飯 肉団子甘辛煮 小松菜と油揚げの炒 め煮 味噌汁(南瓜・わか め)	米/パン粉/片栗粉/米 油/三温糖/じゃがい も/豆乳マーガ リン	豚肉/油揚げ/こん ぶ/煮干し/かつお 節/米みそ/カツ トわかめ/牛乳	玉葱/しょうが/ こまつな/キャ ベツ/人参/かぼ ちゃ	じゃが芋餅
12 金	焼きそば さつま芋のオレンジ 煮 ブロッコリー 中華風コーンス ープ	蒸し中華めん/米油/ ごま油/三温糖/片 栗粉/米	豚肉/かつお節/牛 乳	キャベツ/人参/も やし/にら/オレンジ ジュース/ブロッ コリー/コーンク リーム缶/玉葱	焼きおにぎり
13 土	そぼろごはん 人参しりしり 味噌汁 (じゃが芋・キャ ベツ)	米/三温糖/ごま/米 油/じゃがいも/ 薄力粉/ゼリー	鶏肉/ツナ缶/こん ぶ/煮干し/かつお 節/米みそ	しょうが/杓の り/人参/キャ ベツ/コーンク リーム缶	コーン蒸しパン りんごゼリー
14 日	鮭のピラフ さつま芋の小豆和 え 春雨スープ	米/米油/サツマイ/ はるさめ/ごま油/ 三温糖/ぎょうざ の皮/ゼリー	鮭/ゆで小豆缶/鶏 肉	コーンホール缶/ 玉葱/ピーマン/ しめじ/さやいん げん/人参/りんご/ レモン	餃子の皮のアップ ルパイ ぶどうゼリー
15 月	ご飯 白身魚のねぎソ ース ほうれん草ソ テー 味噌汁(南瓜・ キャベツ)	米/片栗粉/米油/ ごま油/薄力粉/ 三温糖/豆乳マ ーガリン	たら/こんぶ/煮干 しかつお節/米 みそ/豆乳/牛 乳	しょうが/根深 ねぎ/杓のり/ しめじ/コーン ホール缶/かぼ ちゃ/キャベツ/ りんご	りんごのマフィン

★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 火	チキンライス ポテトきんぴら コーンスープ	米/じゃがいも/米油/三温糖/ごま油/薄力粉/豆乳 マーガリン	鶏肉/無添加ベーコン/豆乳 /牛乳	玉葱/人参/ピーマン/コーン ホール缶/コーンクリーム 缶	サクサククッキー
17 水	ご飯 回鍋肉 人参グラッセ 味噌汁(さつまいも・玉葱)	米/米ぬか油/三温糖/豆乳 マーガリン/サツマイ/薄力粉	豚肉/米みそ/こんぶ/煮干し/ かつお節/豆乳/牛乳	しょうが/キャベツ/ピーマン/ 人参/玉葱/西洋かぼ ちゃ	かぼちゃ蒸しパン
18 木	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 ブロッコリー わかめスープ	蒸し中華めん/米油/片栗粉/ 三温糖/ごま油/米	豚肉/米みそ/乾燥わかめ/ かつお節/しらす干し/牛乳	玉葱/人参/しいたけ/ねぎ/ にんにく/しょうが/コーン ホール/杓苳/かぼちゃ /レモン/ブロッコリー	じゃことわかめのおにぎり 美生柑
19 金	納豆チャーハン 肉じゃが スナップエンドウ 味噌汁(なめこ・豆腐)	米/米油/じゃがいも/三温糖/ サツマイ	挽きわり納豆/豚肉/こんぶ/ 煮干し/かつお節/米みそ/ 絹ごし豆腐/牛乳	根深ねぎ/人参/ピーマン/ 玉葱/スナップエンドウ/なめこ/ こねぎ	大学芋
20 土	鶏南蛮うどん さつまいもの甘煮 キュービックベジタブル	うどん/米油/片栗粉/三温糖/ 米/ゼリー	鶏肉/塩昆布/油揚げ	人参/杓苳/根深ねぎ/乾しいたけ/ レモン/キャベツ/コーンホール缶/ さやいんげん/ほんしめじ	塩昆布おにぎり オレンジゼリー
21 日	ツナピラフ かぼちゃグラッセ ワンタンスープ	米/米油/三温糖/豆乳マーガリン/ しゅうまいの皮/サツマイ/片栗粉/ゼリー	ツナ缶	人参/ピーマン/かぼちゃ/ 白菜/もやし	さつまいも団子 りんごゼリー
22 月	わかめご飯 白身魚の煮付け 切干大根の炒め煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米油/じゃがいも/ 薄力粉/食塩不使用バター/粉糖	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/切干しいたけ/人参/ しいたけ/さやいんげん/玉葱	スノーボールクッキー
23 火	スパゲティナポリタン さつまいもグラッセ かぶのスープ	スパゲティ/米油/サツマイ/三温糖/ 強力粉/薄力粉/グラニュー糖/豆乳マーガリン	無添加ハム/豚肉/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/かぶ/ キャベツ	ふわふわドーナツ
24 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁(南瓜・わかめ)	米/三温糖/米油/薄力粉/ 豆乳マーガリン	鶏肉/米みそ/しらす干し/ こんぶ/煮干し/かつお節/ カットわかめ/豆乳/牛乳	梅漬/こまつな/キャベツ/ 人参/かぼちゃ/杓苳	ほうれん草ケーキ
25 木	トースト ポークビーンズ ブロッコリーコーンソテー かぼちゃのポタージュ	食パン/豆乳マーガリン/ じゃがいも/米油/三温糖/ 米	豚肉/無添加ベーコン/水煮大豆/ ナチュラル/無添加ウイ ナー/豆乳/鶏肉/牛乳	玉葱/人参/トマト缶/ブロッコ リー/コーンホール缶/かぼ ちゃ/ごぼう/れんこん/メ ロン	根菜入り鶏そぼろおにぎり メロン
26 金	ハヤシライス 粉ふき芋 野菜のナムル 青梗菜のスープ	米/米油/じゃがいも/ごま油/ ごま/薄力粉/三温糖	豚肉/豆乳/牛乳	玉葱/しめじ/グリーンピース/ 杓苳/人参/もやし/チ ンゲンサイ/ぶなしめじ	ココア蒸しパン
27 土	洋風ひじきご飯 大根の煮物 味噌汁(さつまいも・玉葱)	米/米油/三温糖/サツマイ/ ホットケーキミックス/グラ ニュー糖/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/豆乳	人参/玉葱/さやいんげん/ コーンホール缶/大根/西洋 かぼちゃ	かぼちゃケーキ ぶどうゼリー
28 日	トマトとツナのスパゲティ かぼちゃの素揚げ ポトフ風スープ	スパゲティ/米油/薄力粉/三温糖/ 豆乳マーガリン/ゼ リー	ツナ缶/無添加ウイナー/ 鶏肉/絹ごし豆腐	トマト缶/にんにく/コーンホ ール缶/かぼちゃ/玉葱/人参 /大根/キャベツ/杓苳/マ レード	マーマレードマフィン りんごゼリー
29 月	ご飯 ポークケチャップ ポテトサラダ 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃがいも/麩/薄力粉/ 食塩不使用バター/三温糖	豚肉/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/ きゅうり/人参/コーン ホール缶	ショートブレッド
30 火	ししじゅーしー ツナじゃが 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米/米油/じゃがいも/三温糖/ 片栗粉	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/こんぶ/ 煮干し/かつお節/米 みそ/油揚げ/牛乳	玉葱/人参/かぶ	いもいもドーナツ

★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。