

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	ご飯 鶏のつくね かぼちゃの含め煮 味噌汁（大根・わかめ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖 ／サマ仔／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／ 乾燥わかめ／牛乳	根深ねぎ／えのきたけ／しょ うが／西洋かぼちゃ／大根	スイートポテト
2 木	三鷹産野菜カレーライス きゅうりと春雨のサラダ 青梗菜のスープ	米／じゃがいも／米油／サマ仔 ／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／りんご／干しぶど う／チンゲンサイ／ぶなしめ じ	麩のかりんとう
3 金	ミートソーススパゲッティ リヨネーズポテト コンソメスープ	スパゲッティ／大豆油／米油／ じゃがいも／米	豚肉／無添加ベーコン／乾燥 わかめ／塩鮭／牛乳	人参／玉葱／トマト缶／キャベツ	鮭とわかめのおにぎり
4 土	チャーハン キュービックベジタブル 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／米油／三温糖／薄力粉／ ゼリー	豚肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／豆乳	しょうが／根深ねぎ／杓苳 ／コーンホール缶／キャベツ ／人参／さやいんげん／西洋 かぼちゃ／玉葱	カップケーキ オレンジゼリー
5 日	焼きうどん りんご入りきんとん 春雨スープ	うどん／米油／三温糖／サマ仔 ／はるさめ／ごま油／米／ゼ リー	豚肉／鶏肉／米みそ	キャベツ／人参／ピーマン／ りんご／レモン／さやいんげ ん	豚味噌おにぎり ぶどうゼリー
6 月	ご飯 魚の香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／じゃがいも／米油／三温 糖／片栗粉／ブレックス粉／豆乳 マーガリン	鮭／鶏肉／こんぶ／煮干し／ かつお節／米みそ／油揚げ／ 豆乳／牛乳	玉葱／にんにく／人参／さや いんげん／かぶ／いちごジャ ム	ホットケーキ
7 火	七夕ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 星形ポテト そうめん汁	米／三温糖／米油／フライド ポテト／そうめん／麩／せん べい	油揚げ／鶏肉／牛乳	人参／れんこん／きゅうり／ コーンホール缶／おろしジュ ース／すいか／メロン／りんご	七夕ゼリー 塩せんべい
8 水	ご飯 ローストチキン ブロッコリーソテー 味噌汁 （さつま芋・わかめ）	米／米油／パン粉／じゃがい も／サマ仔／食パン／豆乳マ ーガリン／三温糖	豚肉／豆乳／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ／乾燥わ かめ／牛乳	玉葱／人参／ブロッコリー／ メロン	シュガートースト メロン
9 木	吉野の鶏飯 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米油／三温糖／薄力粉／ 豆乳マーガリン	鶏肉／油揚げ／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／カッ トわかめ／豆乳／牛乳	ごぼう／にんにく／こまつな ／キャベツ／人参／かぼちゃ ／りんご	りんごのマフィン
10 金	トースト 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のスープ	食パン／三温糖／米油／じゃ がいも／マカニ／米	鶏肉／無添加ウインナー／牛 乳	玉葱／人参／にんにく／トマト缶	わかめおにぎり
11 土	鮭のピラフ さつま芋の小豆和え 野菜スープ	米／米油／サマ仔／薄力粉／三 温糖／ゼリー	鮭／ゆで小豆缶詰	コーンホール缶／玉葱／ピー マン／ほんしめじ／キャベツ ／人参／大根／コーンクリ ーム缶	コーン蒸しパン りんごゼリー
12 日	そぼろごはん ひじきとツナの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／三温糖／ごま／ごま油／ じゃがいも／ブレックス粉／ゼ リー	鶏肉／ツナ缶／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／ゆで 小豆缶詰	しょうが／杓苳／キャベツ ／人参	小豆のスコーン オレンジゼリー
13 月	ご飯 白身魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米油／薄力粉／ 豆乳マーガリン	たら／米みそ／油揚げ／こん ぶ／煮干し／かつお節／豆乳 ／牛乳	切干し大根／人参／乾しいた け／さやいんげん／玉葱	サクサククッキー
14 火	麻婆豆腐丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米／ごま油／じゃがいもでん 粉／三温糖／マカニ	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／か ぼちゃ／レモン／根深ねぎ	マカロニきな粉
15 水	焼きそば フライドポテト とうもろこし 夏野菜のポトフ風スープ 小玉すいか	蒸し中華めん／米油／ごま油 ／じゃがいも／米	豚肩ロース／無添加ウインナー ／かつお節／牛乳	キャベツ／人参／もやし／に ら／スイートコーン／かぼちゃ ／ズッキーニ／玉葱／赤ピー マン／すいか	焼きおにぎり
16 木	ポーケケチャップライス 粉ふき芋 ワンタンスープ	米／米油／じゃがいも／しゅ うまいの皮／食塩不使用パ ター／薄力粉／三温糖／粉糖	豚肉／牛乳	玉葱／人参／ピーマン／白菜 ／ブもやし	スノーボールクッキー

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 金	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・玉葱）	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／ 絹ごし豆腐／牛乳	梅肉／こまつな／キャベツ／ 人参／かぼちゃ／玉葱／パプリカ マールト*	マーマレードマフィン
18 土	わかめうどん さつま芋のオレンジ煮 キュービックベジタブル	うどん／米油／三温糖／米／ ゼリー	乾燥わかめ／ツナ缶	根深ねぎ／コーンホール缶／オ レンジジュース／キャベツ／人参／ さやいんげん	ツナマヨおにぎり ぶどうゼリー
19 日	チキンライス ポテトきんぴら コンソープ	米／じゃがいも／米油／三温 糖／ごま油／薄力粉／メー プルシロップ／豆乳マーガリン ／ゼリー	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳 ／絹ごし豆腐	玉葱／人参／ピーマン／コー ンホール缶／コーンクリーム 缶	豆腐のパンケーキ りんごゼリー
20 月	シシリー風スパゲティ かぼちゃのレーズン煮 コンソメスープ	パゲティ／米油／三温糖／薄 力粉／粉糖／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／乾燥 わかめ／豆乳	玉葱／人参／マッシュルーム ／なす／茎にんにく／かぼ ちゃ／レモン／干しぶどう／ キャベツ	キャロットケーキ オレンジゼリー
21 火	ハヤシライス さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	米／米油／ツマ任／三温糖／ク ラッカー	豚肉／牛乳	玉葱／ほんしめじ／グリーン ピース／レモン／干しぶどう ／キャベツ／人参／大根／り んごジュース	りんご寒天 クラッカー
22 水	トースト ポークビーンズ ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	食パン／じゃがいも／米油／ 三温糖／米／ごま	豚肉／無添加ベーコン／水煮 大豆／無添加ウイナー／無 添加ハム／鶏肉／油揚げ／牛 乳	玉葱／人参／トマト缶／ブロッ コリー／コーンホール缶／かぶ ／キャベツ／しょうが	子ぎつねおにぎり
23 木	コーンラーメン かぼちゃグラッセ 中華きゅうり	中華めん／米油／豆乳マーガ リン／三温糖／ごま油／ツマ任	豚肉／牛乳	コーンホール缶／もやし／に ら／しょうが／根深ねぎ／日 本かぼちゃ／きゅうり／にん じん／すいか	大学芋 小玉すいか
24 金	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁（大根・わかめ）	米／米油／じゃがいも／三温 糖／薄力粉／食塩不使用パ ター	挽きわり納豆／豚肉／こんぶ ／煮干し／かつお節／米みそ ／乾燥わかめ／牛乳	根深ねぎ／人参／ピーマン／ 玉葱／大根	ショートブレッド
25 土	スパゲティナポリタン さつま芋の甘煮 春雨スープ	パゲティ／米油／三温糖／は るさめ／ごま油／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉／鶏肉／塩 昆布／油揚げ	玉葱／人参／ピーマン／レモ ン／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
26 日	ツナピラフ バンサンスーソテー じゃが芋のスープ	米／米油／ごま油／三温糖／ じゃがいも／薄力粉／豆乳 マーガリン／ゼリー	ツナ缶／豆乳	人参／ピーマン／キャベツ／ もやし／玉葱／パプリカ	ほうれん草ケーキ ぶどうゼリー
27 月	ご飯 白身魚のねぎソース 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米油／ごま油／ 三温糖	たら／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／カットわかめ ／牛乳	しょうが／根深ねぎ／こまつ な／キャベツ／人参／コー ンホール缶／かぼちゃ	いもいもドーナツ
28 火	ジャージャー麺 かぼちゃの煮つけ 野菜のナムル わかめスープ	蒸し中華めん／米油／片栗粉 ／三温糖／ごま油／ごま／道 明寺粉	豚肉／米みそ／乾燥わかめ／ きな粉／牛乳	玉葱／人参／乾しいたけ／葉 ねぎ／にんにく／しょうが／ コーンホール缶／パプリカ／か ぼちゃ／もやし／根深ねぎ	おはぎ
29 水	ツナそぼろ丼 じゃが芋と人参の紅白煮 味噌汁 （さつま芋・玉葱）	米／米油／三温糖／じゃがい も／ツマ任／メープルシロップ ／薄力粉／ごま	ツナ缶／鶏肉／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／豆乳 ／牛乳	しょうが／グリーンピース／人 参／玉葱	アメリカンクッキー
30 木	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／三温糖 ／薄力粉／米ぬか油	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／かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン
31 金	トースト じゃが芋ミートグラタン とうもろこし 青梗菜のスープ	食パン／じゃがいも／豆乳 マーガリン／米油／米	豆乳／豚肉／かつお節／し らす干し／牛乳	玉葱／人参／にんにく／トマト 缶／スイートコーン／チンゲンサイ／ぶ なしめじ	じゃことわかめのおにぎり

★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。