

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 ／ 土	チャーハン 小松菜とじゃこの炒め物 じゃが芋のスープ	米／米油／じゃがいも／サツマイモ ／三温糖／ゼリー	豚肉／しらす干し	しょうが／根深ねぎ／杓苳 ／コーンホール缶／こまつな ／キャベツ／人参／玉葱	大学芋 りんごゼリー
2 ／ 日	カレーライス ほうれん草ソテー コンソメスープ	米／じゃがいも／米油／薄力粉 ／三温糖／ゼリー	豚肉／乾燥わかめ／豆乳	人参／玉葱／にんにく／グリーン ピース／杓苳／ぶなしめ じ／コーンホール缶／キャベツ	ココア蒸しパン オレンジゼリー
3 ／ 月	ご飯 魚の香味焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／大豆油／三温糖／薄力粉 ／米油	鮭／油揚げ／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ／豆乳マ ーガリン／豆乳／牛乳	玉葱／にんにく／人参／いち ごジャム	ホットケーキ
4 ／ 火	ジャージャー麺 かぼちゃのりヨネーズ わかめスープ	蒸し中華めん／米油／じゃがいも ／でん粉／ごま油／米／三 温糖	豚肉／米みそ／無添加ベー コン／乾燥わかめ／鶏肉／牛乳	玉葱／人参／しいたけ／ねぎ ／にんにく／しょうが／コー ンホール缶／杓苳／かぼ ちゃ／ごぼう／れんこん	根菜入り鶏そぼろおにぎり
5 ／ 水	わかめご飯 焼き鳥 もやしといんげんのソテー 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／じゃがいもでん粉 ／米油／じゃがいも／食パ ン	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／カットわかめ ／豆乳マーガリン／牛乳	もやし／さやいんげん／人参 ／コーンホール缶／キャベツ ／レモン／すいか	レモントースト 小玉すいか
6 ／ 木	ししじゅーしー 人参しりしり ワタンスープ	米／米油／ごま／しゅうまい の皮／マヨネーズ／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／牛 乳	人参／白菜／もやし／えのき たけ	マカロニきな粉
7 ／ 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル 実だくさん汁	米／三温糖／米油／じゃがいも ／薄力粉	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／豆乳マーガリン ／豆乳／牛乳	しょうが／キャベツ／人参 ／コーンホール缶／さやいんげ ん／大根／ごぼう／白菜／根 深ねぎ／りんご	りんごのマフィン
8 ／ 土	そぼろごはん さつま芋のレーズン煮 春雨スープ	米／三温糖／ごま／サツマイモ ／はるさめ／ごま油／じゃがいも ／じゃがいもでん粉／ゼリー	鶏肉／豆乳マーガリン	しょうが／杓苳／レモン ／干しぶどう／さやいんげん ／人参	じゃが芋餅 ぶどうゼリー
9 ／ 日	焼きうどん かぼちゃの小豆和え 白菜のスープ	うどん／米油／米／三温糖 ／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／無添加ベー コン／米みそ	キャベツ／人参／ピーマン ／かぼちゃ／白菜	豚味噌おにぎり りんごゼリー
10 ／ 月	ご飯 魚のステーキ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／じゃがいもでん粉／米油 ／三温糖／じゃがいも／薄力粉	めかじき／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ／豆乳マ ーガリン／牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ ／人参／コーンホール缶／かぼ ちゃ	かぼちゃクッキー クラッカー
11 ／ 火	洋風ひじきご飯 とうもろこし わかめスープ	米／米油／ごま油／薄力粉 ／強力粉／三温糖／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／乾燥 わかめ／豆乳	人参／玉葱／さやいんげん ／とうもろこし／長ねぎ	マフィン オレンジゼリー
12 ／ 水	ご飯 魚のケチャップ味 キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖 ／じゃがいも／焼きふ	白身魚／カットわかめ／し らす干し／みついしこんぶ ／煮干し／かつお節／米みそ ／牛乳	キャベツ／人参／玉葱	麩のかりんとう
13 ／ 木	納豆チャーハン 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／道明寺粉	挽きわり納豆／油揚げ／こん ぶ／煮干し／かつお節／米 みそ／カットわかめ／きな粉 ／牛乳	長ねぎ／人参／ピーマン ／こまつな／キャベツ／かぼ ちゃ／メロン	おはぎ メロン
14 ／ 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーソテー 実だくさん汁	米／米油／じゃがいも／じゃ がいも／食パン／三温糖	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節／牛乳	キャベツ／玉葱／人参／ピー マン／にんにく／ブロッ コリー／大根／ごぼう／白菜 ／長ねぎ	ココアトースト
15 ／ 土	トマトとツナのスパゲティ さつま芋グラッセ かぶのスープ	スパゲティ／米油／サツマイモ ／三温糖／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ハム／豆乳マ ーガリン／塩鮭	トマト缶／にんにく／コーンホ ール缶／かぶ／キャベツ	鮭とわかめのおにぎり ぶどうゼリー
16 ／ 日	ツナライス ほうれん草じゃが芋ソテー ワタンスープ	米／じゃがいも／米油／しゅ うまいの皮／薄力粉／三温糖 ／ゼリー	ツナ缶／豆乳	玉葱／人参／杓苳／コーン ホール／白菜／もやし	カップケーキ 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	
17 ／ 月	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら大根 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／米油／ごま／ご ま油／薄力粉	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節／豆乳／牛乳	大根／人参／こまつな／かぼ ちゃ／玉葱	中華蒸しパン
18 ／ 火	トースト ポークビーンズ ブロッコリーコーンソテー 野菜スープ	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／無添加ウインナー／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／キャ ベツ／大根／しょうが	子ぎつねおにぎり
19 ／ 水	麻婆豆腐丼 かぼちゃの含め煮 わかめスープ	米／ごま油／じゃがいもでん 粉／三温糖／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／か ぼちゃ／根深ねぎ／すいか	いもいもドーナツ 小玉すいか
20 ／ 木	吉野の鶏飯 ツナじゃが 味噌汁 （ほうれん草・油揚げ）	米／米油／三温糖／じゃがい も／せんべい	鶏肉／ツナ缶／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／玉葱／人 参／杓苳汁／りんごジュース	りんご寒天 塩せんべい
21 ／ 金	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー 青梗菜のスープ	蒸し中華めん／米油／ごま油 ／三温糖／米	豚肉／塩鮭／牛乳	キャベツ／人参／もやし／に ら／杓苳汁／ブロッ コリー／チンゲンサイ／ぶなし めじ	鮭菜おにぎり
22 ／ 土	ツナピラフ ポテトきんぴら コーンスープ	米／米油／じゃがいも／三温 糖／ごま油／プレミックス粉／ゼ リー	ツナ缶／無添加ベーコン／豆 乳／豆乳マガーリン／ゆで小豆	人参／ピーマン／玉葱／コー ンホール缶／コーンクリーム 缶	小豆のスコーン オレンジゼリー
23 ／ 日	ねぎ豚うどん かぼちゃの甘煮	うどん／三温糖／薄力粉／な がいも／米油／ゼリー	豚肉	根深ねぎ／葉ねぎ／大根／人 参／にんにく／しょうが／西 洋かぼちゃ／レモン／キャベ ツ／しょうが	お好み焼き ぶどうゼリー
24 ／ 月	ご飯 かじきのねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 （さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米油／サツマイ／薄 力粉／強力粉	めかじき／米みそ／油揚げ／ こんぶ／煮干し／かつお節／ 豆乳／豆乳マガーリン／牛乳	根深ねぎ／切干しだいこん／ 人参／しいたけ／さやいんげ ん／玉葱／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
25 ／ 火	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	スパゲティ／米油／三温糖／米	無添加ベーコン／豚肉／乾燥 わかめ／ツナ缶／牛乳	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／しょうが	ツナそぼろおにぎり
26 ／ 水	ご飯 ポークケチャップ 野菜のナムル 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／ごま油／ごま／サツマイ／三 温糖	豚肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／カットわかめ ／豆乳マガーリン／牛乳	マッシュルーム／玉葱／にん にく／杓苳汁／人参／もやし ／かぼちゃ	スイートポテト
27 ／ 木	ご飯 白身魚の西京焼き じゃが芋の土佐煮 野菜スープ	米／三温糖／じゃがいも	たら／米みそ／かつお節／塩 昆布／油揚げ／牛乳	人参／さやいんげん／キャベ ツ／大根／ほんしめじ／メロ ン	塩昆布おにぎり メロン
28 ／ 金	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ハンサンスーソテー 実だくさん汁	米／三温糖／ごま油／じゃがい も／米油／メーブルシロッ プ／薄力粉／ごま	鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干 し／かつお節／豆乳マガーリン／ 豆乳／牛乳	梅肉／キャベツ／もやし／人 参／大根／ごぼう／白菜／根 深ねぎ	アメリカンクッキー
29 ／ 土	スパゲティナポリタン りんご入りきんとん 洋風味噌汁	スパゲティ／米油／三温糖／サツ マイ／じゃがいも／ゼリー	無添加ハム／豚肉／無添加ウ インナー／米みそ	玉葱／人参／ピーマン／りん ご／レモン／キャベツ	フライドポテト オレンジゼリー
30 ／ 日	鮭のピラフ かぼちゃグラッセ 春雨スープ	米／米油／三温糖／はるさめ ／ごま油／薄力粉／ゼリー	鮭／鶏肉／豆乳マガーリン／豆乳	コーンホール缶／玉葱／ピー マン／ほんしめじ／かぼちゃ ／さやいんげん／人参／杓苳 汁	ほうれん草ケーキ りんごゼリー
31 ／ 月	ツナそぼろ丼 じゃが芋と人参の紅白煮 豚汁	米／米油／三温糖／じゃがい も／食パン／豆乳マガーリン	ツナ缶／鶏肉／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／豚肉 ／豆乳マガーリン／牛乳	しょうが／グリーンピース／人 参／ごぼう／大根／根深ねぎ ／こねぎ	シュガートースト

★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。