

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	ポークチャップ 彩りきんぴら マッシュポテト みそ汁(白菜・まいたけ) オレンジ	三温糖/板こんにゃく/ ごま油/白ごま(いり)/ じゃがいも/有塩バター /せんべい	豚肉(薄切り)/牛乳200 /米みそ(赤色辛みそ)/ ジョア	玉葱/さやいんげん/ごぼう /にんじん/セロリー/はく さい/まいたけ/パレンシア オレンジ	ジョア おかし
2 火	ハヤシさん かむカムサラダ りんご	じゃがいも/大豆油/有 塩バター/薄力粉/ごま 油/三温糖/白玉団子	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ するめ/牛乳/あずき(こ し)	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/切干しだいこん/ きゅうり/もやし/りんご	牛乳 おしるこ
3 水	洋風かき揚げ ブロッコリーの塩炒め ミニトマト みそ汁(キャベツ、油揚げ) 梨	ブレック粉(てんぷら用)/ 大豆油/せんべい	たまご/豚ひき肉/油揚 げ/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン /とうもろこし缶詰(ホム)/ぶ なしめじ/ブロッコリー/ミ ニトマト/キャベツ/日本な し	牛乳 おかし
4 木	鯖の味噌煮 高野豆腐と豚肉の煮物 キュウリ漬け けんちん汁 パインアップル	三温糖/糸こんにゃく/ 大豆油/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛み そ)/豚肉(薄切り)/凍 り豆腐/木綿豆腐/油揚 げ/牛乳	しょうが/ブロッコリー/に んじん/きゅうり/だいこん /干し椎茸/ごぼう/パイン アップル	牛乳 おかし
5 金	<b>バス遠足</b>				
6 土	もやしラーメン かぼちゃの甘煮 バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/牛乳	にんじん/はくさい/もやし /にら/ねぎ/国産かぼちゃ (冷凍)/バナナ	牛乳 おかし
9 火	ひき肉納豆 ナムル風煮びたし みそ汁(大根・油揚げ) りんご	大豆油/三温糖/ごま油 /せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉 /油揚げ/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/もやし/だいこん/りん ご	牛乳 おかし
10 水	クラムチャウダー 温野菜のサラダ ポイルソーセージ ぶどう	大豆油/有塩バター/薄 力粉/じゃがいも/フレ ンチドレッシング/黒砂 糖	ベーコン/あさり(缶詰、 水煮)/牛乳/ソーセージ (混合)/脱脂粉乳/たま ご	にんじん/玉葱/とうもろこ し缶詰(クリム)/パセリ/ブ ロccoli/日本かぼちゃ/ ぶどう	牛乳 黒糖蒸しパン
11 木	秋刀魚のフライ 長芋と青梗菜の塩炒め 干切りキャベツ みそ汁(菊・豆腐) オレンジ	薄力粉/パン粉(生)/大 豆油/ながいも/ごま油 /せんべい	さんま/たまご/豚肉 (薄切り)/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	チンゲンツァイ/キャベツ/ きくの花/パレンシアオー レンジ	牛乳 おかし
12 金	豆腐の中華煮 塩ブロッコリー みそ汁(キャベツ、わかめ) りんご	ごま油/三温糖/かたく り粉/つるこまんじゅう	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/うずら卵(水煮缶詰) /わかめ/米みそ(淡色辛 みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん /はくさい/干し椎茸/たけ のこ(ゆで)/チンゲンツァイ /ブロッコリー/キャベツ/ りんご	牛乳 つるこまんじゅう
13 土	月見うどん じゃが芋の煮っ転がし バナナ	干しうどん(乾)/じゃが いも/三温糖/せんべい	鶏肉モモ/わかめ/たま ご/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/パ ナ	牛乳 おかし
15 月	レバーのから揚げ 野菜と春雨の五目炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	薄力粉/大豆油/かたく り粉/普通はるさめ(乾) /じゃがいも/せんべい	豚肝臓/たまご/豚肉 (薄切り)/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /青ピーマン/赤ピーマン/ 干し椎茸/もやし/ねぎ/に ら/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
16 火	マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え ミニトマト 卵スープ りんご	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/かつ お節/たまご/かに風味 かまぼこ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/ブロッコリー/ミニ トマト/干し椎茸/こねぎ/ りんご	牛乳 おかし

収穫祭

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 水	ツナ入り厚焼き卵 切り干し大根の煮物 ほうれん草とコーン炒め みそ汁(にら・豆腐) ヨーグルト	大豆油/三温糖/ごま油 /さつまいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク) /たまご/油揚げ/木 綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牧場の朝ヨーグ ルト/寒天	にんじん/玉葱/切干しだい こん/とうもろこし缶詰(ホム) /ほうれん草/にら	お茶 芋ようかん
18 木	セロリとえびのかき揚げ 白菜とりんごのサラダ ピーマンと雑魚いため 豚汁 ぶどう	ブレック粉(てんぷら用)/ 大豆油/オリーブ油/三 温糖/ごま油/糸こん /じゃがいも/せんべい	むきえび/たまご/ちり めん雑/豚ばら(脂身付) /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	セロリー/日本かぼちゃ/はく さい/にんじん/りんご/青 ピーマン/赤ピーマン/キャ ベツ/だいこん/干し椎茸/ねぎ /ごぼう/ぶどう	牛乳 おかし
19 金	鮭のマヨ焼き 小松菜と油揚げのおひたし れんこんのきんぴら みそ汁(大根・豆腐) バナナ	マヨネーズ(全卵型)/せ んべい	塩ざけ 40g/油揚げ/ かつお加工品(かつお節) /木綿豆腐/米みそ(赤 色辛みそ)/かたくち わし(煮干し)/牛乳	トマト/とうもろこし缶詰(クリ ム)/パセリ/こまつな/れんこ ん/だいこん/バナナ	牛乳 おかし
20 土	ブロッコリーの Pasta 椎茸とキャベツのスー プ りんご	スパゲッティ/オリ ーブ油/薄力粉/せんべい	ベーコン/牛乳200/ク リーム(乳脂肪)/牛乳	ブロッコリー/玉葱/にんにく (りん茎)/にんじん/生した け/キャベツ/りんご	牛乳 おかし
22 月	ビビンバ スティック野菜 みそ汁(ふのり・豆腐) パイン缶	白ごま(いり)/ごま油/ 三温糖/せんべい	和牛肉/ふのり(素干し) /木綿豆腐/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	ほうれん草/もやし/にんじ ん/にんにく(りん茎)/しょう が/きゅうり/パインアップ ル(缶詰)	牛乳 おかし
23 火	ポークカレー コールスローサラダ ミニトマト 梨	大豆油/三温糖/じゃが いも/有塩バター/薄力 粉/マヨネーズ/食パン (市販品)	豚肉(薄切り)/脱脂粉 乳/ロースハム/牛乳/ まぐろ缶詰(水煮フレー ク)	にんにく(りん茎)/しょうが/ 玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/とうもろ こし缶詰(ホム)/ミニマト/日 本なし/きゅうり	牛乳 ツナサンド
24 水	鮭のグラタン 塩ブロッコリー ミネストローネスープ バナナ	調合油/マヨネーズ/ じゃがいも/オリーブ油 /マカロニ/せんべい	さけ 40g/クリーム (乳脂肪)/粉チーズ/ ベーコン/パルメザン チーズ/牛乳	玉葱/ぶなしめじ/パセリ/ブ ロccoli/にんにく/にんじ ん/セロリー/ねぎ/グリン ピース(冷凍)/バナナ	牛乳 おかし
25 木	豆腐の揚げ団子 白菜とほうれん草の和え物 コロコロ人參 みそ汁(もやし・油揚げ) オレンジ	ながいも/かたくり粉/ 黒ごま(いり)/せんべい	木綿豆腐/鶏ひき肉/か に風味かまぼこ/油揚げ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	れんこん/ねぎ/はくさい/ほ うれん草/にんじん/もやし /パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
26 金	さつま芋ごはん 畑のミートローフ 小松菜としめじのソテー れんこんフライ みそ汁(しじみ) パインアップル	水稲穀粒(精白米)/さつ まいも/黒ごま(いり)/ 大豆油/スポンジケーキ	豚ひき肉/ミックスビー ンズ/ベーコン/しじみ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	玉葱/ほうれん草/国産かぼ ちゃ(冷凍)/こまつな/にんじ ん/ぶなしめじ/れんこん/パ インアップル	牛乳 ケーキ
27 土	ラーメン 白菜の旨煮あんかけ りんご	中華めん(生)/かたくり 粉/せんべい	豚肉(薄切り)/なると /たまご/豚ひき肉/牛 乳	にんにく(りん茎)/しょうが/ にんじん/玉葱/ほうれん草 /ねぎ/はくさい/りんご	牛乳 おかし
29 月	れんこんのつくね揚げ 小松菜と菊和え わかめ炒め みそ汁(なめこ・豆腐) オレンジ	三温糖/かたくり粉/せ んべい	鶏ひき肉/たまご/わか め/ベーコン/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	れんこん/干し椎茸/しょうが /こまつな/きくの花/にんじ ん/なめこ/こねぎ/パレンシ アオレンジ	牛乳 おかし
30 火	松風焼き サラサバサラダ ミニトマト みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 洋ナシ(缶詰)	パン粉(乾燥)/三温糖/ 白ごま(いり)/大豆油/ サラダスパゲッティ/ マヨネーズ(全卵型)/せ んべい	鶏若鶏肉ひき肉/牛乳 200/たまご/米みそ(赤 色辛みそ)/ロースハム /米みそ(淡色辛みそ)/ ジョア	ねぎ/玉葱/きゅうり/にんじ ん/とうもろこし缶詰(ホム) /サラダ菜/ミニトマト/キャ ベツ/西洋なし(缶詰)	ジョア おかし
31 水	ししゃもの天ぷら かぼちゃと豚肉の煮物 きゅうりのあちら漬け みつ葉と豆腐のすまし汁 りんご	ブレック粉(てんぷら用)/ 三温糖/せんべい	からふとししゃも(生干 し)/豚肉(薄切り)/ 木綿豆腐/牛乳	国産かぼちゃ(冷凍)/玉葱/さ やえんどう/きゅうり/かぶ/ しょうが/切りみつば/りんご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	451 kcal	タンパク質	20.3 g
	脂 質	20.5 g	食塩相当量	2.6 g