

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 木	大根とぶた肉の甘辛煮 ちくわサラダ みにとまと きのこ汁 ぶどう	ごま油/三温糖/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	豚肉(薄切り)/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /木綿豆腐/牛乳	だいこん/しょうが/ねぎ/ にんじん/きゅうり/ミニト マト/えのきたけ/まいたけ /生しいたけ/ぶどう	牛乳 おかし
2 金	遠 足				牛乳 ゆべし
3 土	とり塩うどん ブロッコリーのみそマヨ和 りんご	干しうどん(乾)/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	鶏肉モモ/米みそ(赤色辛 みそ)/ジョア	にんじん/ぶなしめじ/キャ ベツ/こねぎ/ブロッコリー /りんご	ジョア おかし
5 月	すきやきふうに かぼちゃサラダ みそ汁(とうふ・わかめ) 梨	じゃがいも/三温糖/糸 こんにやく/マヨネーズ /さつまいも	豚肉(薄切り)/焼き豆 腐/木綿豆腐/わかめ/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/日本かぼちゃ/ きゅうり/サラダ菜/日本な し/りんご	牛乳 フルーツきんとん
6 火	豆腐とえびのケチャップ煮 ほうれん草と菊のおひたし みそ汁(大根・じゃが芋) りんご	大豆油/三温糖/かたく り粉/じゃがいも/せん べい	豚ひき肉/むきえび/木 綿豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/玉葱/トマト缶 詰(ホール)/チンゲンツアイ /ほうれん草/きくの花/ だいこん/りんご	牛乳 おかし
7 水	野菜炒め 鶏レバーの甘辛煮 ぼつとんつみれ汁 バナナ	三温糖/大豆油/食パン (市販品)	豚肉(薄切り)/鶏レ バー/鶏ひき肉/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし /にんにく(りん茎)/しょう が/玉葱/青ピーマン/ねぎ /だいこん/ぶなしめじ/パ ナナ/いちごジャム(低糖度)	牛乳 じゃむさんど
8 木	チキンカレー 白菜のサラダ よなしのかんづめ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/せん べい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/牛 乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/グリーンピース(冷 凍)/はくさい/西洋なし(缶 詰)	牛乳 おかし
9 金	さんまのたつたあげ グリーンナムル みにとまと みそしる(はくさい) パインアップル	かたくり粉/なたね油/ ごま油/白ごま(いり)/ せんべい	さんま/ロースハム/生 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	ほうれん草/しゅんぎく/ 水菜/ミニトマト/はくさい /ねぎ/パインアップル	牛乳 おかし
10 土	みそラーメン きゅうりの酢の物 りんご	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/豆みそ /わかめ/乳酸菌飲料	にんじん/はくさい/もやし /にら/ねぎ/きゅうり/り んご	ヤクルト おかし
12 月	にくじゃが キャベツとコーンとえ みそ汁(しめじ・とうふ) パインのかんづめ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/きゅう り/ぶなしめじ/パインアッ プル(缶詰)	牛乳 おかし
13 火	豚こまの和風マーボー豆腐 マッシュポテト 白菜漬 みそしる(だいこん) バナナ	三温糖/ごま油/じゃが いも/有塩バター/せん べい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳200/油揚げ/牛乳	にんにく(りん茎)/ねぎ/は くさい/だいこん/にんじん /バナナ	牛乳 おかし
14 水	めんちかつ せんぎりキャベツ 人参のナムル コーンチャウダー ぶどう	ごま油/大豆油/有塩バ ター/薄力粉/五穀米	鶏肉モモ/牛乳200/塩昆 布	キャベツ/にんじん/玉葱/ とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)/ぶ どう/きゅうり(塩漬)	お茶 五穀おにぎり
15 木	ほっけのにつけ もやしの旨煮 しおぶろっこり みそしる(キャベツ) りんご	三温糖/ごま油/せんべ い	鶏ほっけ 小/豚肉(薄 切り)/米みそ(淡色辛み そ)/牛乳	もやし/えのきたけ/にんじ ん/ブロッコリー/キャベツ /玉葱/りんご	牛乳 おかし

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 金	かぼちゃの天ぷら ピーマンのじゃこ炒め 白菜とりんごのサラダ とんじる ヨーグルト	アヒックス粉(てんぷら用)/ 大豆油/ごま油/オリ ーブ油/三温糖/じゃがい も/糸こんにやく/せん べい	ちりめん雑/豚ばら(脂身 付)/木綿豆腐/米みそ (淡色辛みそ)/牧場の朝 ヨーグルト	日本かぼちゃ/青ピーマン/は くさい/りんご/にんじん/ キャベツ/干し椎茸/ごぼう/ ねぎ/温州蜜柑50%果汁入り飲 料	オレンジジュース おかし
17 土	ツナスパゲッティ はんぺんスープ グレープフルーツ	マカロニ・スパゲッティ/ せんべい	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄ) /パルメザンチーズ/ はんぺん/牛乳	青ピーマン/にんにく/にんじ ん/玉葱/トマト/トマト缶詰 (ジュース)/ほうれん草/グ レープフルーツ	牛乳 おかし
19 月	豆腐のにんじゃあげ はくさいのささみあえ 根菜汁 りんご	かたくり粉/大豆油/せ んべい	木綿豆腐/ツナフレーク /ひじき/星型チーズ/ 鶏肉ささ身/油揚げ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/とうもろこし缶詰 (ホｰﾙ)/はくさい/ごぼう/ね ぎ/だいこん/れんこん/りん ご	牛乳 おかし
20 火	ひきにくなっとう ちくわきゅうり チーズ 田舎汁 オレンジ	大豆油/三温糖/マヨ ネーズ(全卵型)/ブレ ミックス粉(ｷｯﾁﾝ用)	ひき割り納豆/豚ひき肉 /焼き竹輪/キャン ディーチーズ/鶏肉モモ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれん草/ /きゅうり/ごぼう/日本かぼ ちゃ/ねぎ/パレンシアオーレ ンジ/バナナ	牛乳 バナナケーキ
21 水	大根のみそ煮込み しおぶろっこり わかめとコーンのかき玉汁 パインアップル	板こんにやく/せんべ い	豚肉(薄切り)/生揚げ /焼き竹輪/米みそ(赤色 辛みそ)/わかめ/たまご /牛乳	だいこん/にんじん/グリン ピース(冷凍)/ブロッコリー/ とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)/え のきたけ/パインアップル	牛乳 おかし
22 木	さばと野菜のカレーいため ヨーグルトサラダ みそ汁(にら・豆腐) 梨	さつまいも/マヨネーズ (全卵型)/三温糖/せん べい	さば(水煮缶詰)/ヨーグ ルト/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/ しょうが/国産かぼちゃ(冷凍) /ブロッコリー/にら/日本な し	牛乳 おかし
23 金	さつま芋ごはん ポークチャップ グリーンサラダ 三色グラッセ 山海汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/さつ まいも/黒ごま(いり)/ 三温糖/フレンチドレ ッシング/じゃがいも/有 塩バター	豚肉(薄切り)/ほたて が(水煮)/わかめ/牛 乳	玉葱/レタス/きゅうり/にん じん/赤たまねぎ/ブロッコ リー/だいこん/きくの花/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 スイートポテト
24 土	月見うどん もやしと竹輪炒め バナナ	干しうどん(乾)/三温糖 /ごま油/せんべい	鶏肉モモ/わかめ/たま ご/焼き竹輪/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/もやし /バナナ	牛乳 おかし
26 月	とうふのひき肉あんかけ ふらいどぼてと みそ汁(ベーコンキャベツ グレープフルーツ)	ごま油/かたくり粉/フ ライドポテト/せんべ い	木綿豆腐/豚ひき肉/ ベーコン/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	ほうれん草/えのきたけ/ キャベツ/玉葱/グレープフ ルーツ	牛乳 おかし
27 火	シーフードカレー だいこんサラダ りんご	じゃがいも/マヨネーズ (全卵型)/せんべ い	むきえび/ほたてが(水 煮)/かつお加工品(かつ お節)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/ 玉葱/ミックスベジタブル/だ いこん/りんご	牛乳 おかし
28 水	ポテトとウインナーいため ほうれん草のツナ和え キャベツのスープ もものかんづめ	じゃがいも/せんべ い	ウインナー/まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰﾄ)/ベー コン/牛乳	サラダ菜/にんじん/ほうれん 草/はくさい/キャベツ/玉 葱/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
29 木	赤魚のおろしに いもいもサラダ みそ汁(だいこん、豆ふ) ぶどう	三温糖/じゃがいも/マ ヨネーズ/さつまいも/ せんべい	あかうお 60g/ロース ハム/木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ)/牧場の朝 ヨーグルト	だいこん/こねぎ/きゅうり/ にんじん/サラダ菜/ぶどう	ヨーグルト おかし
30 金	ホイコーロー ひじきと人参のあえもの 豆腐とわかめのすまし汁 パインアップル	三温糖/オリーブ油/白 ごま(いり)/せんべ い	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/ひじき/ 木綿豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/青ピーマン/たけの こ(ゆで)/ねぎ/にんじん/パ インアップル	牛乳 おかし
31 土	あんかけラーメン さつまいものあまに りんご	中華めん(生)/ごま油/ かたくり粉/さつまいも /三温糖/せんべ い	豚ひき肉/牛乳	にんじん/もやし/干し椎 茸/はくさい/こねぎ/り んご	牛乳 おかし

