


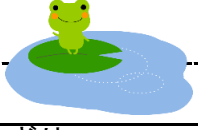



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	スパゲティナポリタン りんご入りきんとん コンソメスープ	スパゲティ/米ぬか油/三温糖 /さつま芋/米/ゼリー	無添加ハム/豚肉/わかめ/ 鶏肉	玉葱/人参/ピーマン/りんご /レモン/キャベツ/コーン ホール	カレーピラフおにぎり オレンジゼリー
2 日	そぼろごはん じゃが芋の土佐煮 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/ごま/じゃが芋 /麩/ホットケーキミックス /白玉粉/米ぬか油/ゼリー	鶏肉/わかめ/豆腐/きな粉	生姜/ほうれん草/人参/玉葱	もちもちドーナツ りんごゼリー
3 月	ご飯 魚の香味焼き こんにやくとピーマンの おかか煮 実だくさん汁	米/糸こんにやく/米ぬか油 /じゃが芋/さつま芋/小麦粉 /強力粉/三温糖	鮭/かつお節/豆乳	玉葱/大蒜/人参/ピーマン /大根/ごぼう/白菜/長葱	さつま芋のマフィン 
4 火	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁(南瓜・わかめ)	米/ごま油/片栗粉/三温糖 /中華麺/米ぬか油	豚肉/豆腐/わかめ	玉葱/人参/干し椎茸/筍/ 大蒜/生姜/にら/きゅうり /かぼちゃ/キャベツ/もやし/ メロン	焼きそば メロン
5 水	トースト ツナコロケ ブロッコリー 春雨スープ	食パン/じゃが芋/小麦粉/ パン粉/米ぬか油/春雨/ごま油 /米	ツナ缶/鶏肉/塩鮭	玉葱/ブロッコリー/いんげん /人参/キャベツ	鮭とわかめのおにぎり
6 木	ジャージャー麺 リヨネーズポテト ブロッコリー	中華麺/米ぬか油/片栗粉/ じゃが芋/小麦粉/三温糖	豚肉/無添加ベーコン	玉葱/人参/筍/干し椎茸/ 万能ねぎ/大蒜/生姜/コーン ホール/ほうれん草/ブロッコリー /コーンクリーム/すいか	コーン蒸しパン 小玉すいか
7 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/バター /小麦粉/粉糖	鶏肉	生姜/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/かぼちゃ/玉葱	スノーボールクッキー
8 土	チャーハン かぼちゃの含め煮 豆腐の中華スープ	米/米ぬか油/三温糖/片栗粉 /さつま芋/ゼリー	豚肉/豆腐/無添加ハム	生姜/長葱/ほうれん草/ コーンホール/かぼちゃ/オクラ /チンゲン菜	スイートポテト ぶどうゼリー
9 日	焼うどん 大学芋 わかめスープ 	うどん/米ぬか油/さつま芋 /三温糖/ごま油/米/ゼリー	豚肉/わかめ/塩昆布/油揚げ	キャベツ/人参/ピーマン/ 長葱/しめじ	塩昆布おにぎり オレンジゼリー
10 月	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 さつま汁	米/米ぬか油/三温糖/ごま油 /ごま油/糸こんにやく/食パン /バター	かじき/鶏肉/油揚げ	大根/人参/小松菜/ごぼう /長葱/メロン	ココアトースト メロン
11 火	焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー わかめスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/ さつま芋/三温糖/米	豚肉/わかめ/鶏肉	キャベツ/人参/もやし/にら /りんご/レーズン/ブロッコリー /長葱/ごぼう/蓮根	根菜入り鶏そぼろおにぎり
12 水	チキンライス ツナとわかめのソテー コーンスープ	米/米ぬか油/三温糖/小麦粉 /バター	鶏肉/ツナ缶/わかめ/豆乳	玉葱/人参/キャベツ/コーン ホール/コーンクリーム/ かぼちゃ/すいか	かぼちゃクッキー 小玉すいか
13 木	梅じゃこご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/ごま/米ぬか油/小麦粉 /三温糖	ちりめんじゃこ/鶏肉/豆乳	梅干し/小松菜/キャベツ/ 人参/コーンホール/かぼ ちゃ/玉葱/りんご	りんごのマフィン
14 金	トースト クリームシチュー ブロッコリーソテー	食パン/小麦粉/バター/ じゃが芋/米ぬか油/米/ごま /三温糖	牛乳/鶏肉/無添加ベーコン /生クリーム/油揚げ	玉葱/かぶ/かぶの葉/マッシュ ルーム/人参/ブロッコリー /コーンホール/生姜/ メロン	子ぎつねおにぎり メロン
15 土	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/米ぬか油/米/ ゼリー	ツナ缶/無添加ウインナー/ 鶏肉 	ホールトマト/大蒜/コーン ホール/かぼちゃ/玉葱/人 参/大根/キャベツ	ツナマヨおにぎり 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	
16 日	洋風ひじきご飯 さつまいものレーズン煮 野菜スープ	米/米ぬか油/さつまいも/三温糖/ホットケーキミックス/ゼリー	無添加ベーコン/鶏肉/ゆで小豆	人参/玉葱/いんげん/コーンホール/レモン/レーズン/キャベツ/大根	小豆のスコーン ぶどうゼリー
17 月	わかめご飯 白身魚の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 実だくさん汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/強力粉	白身魚/油揚げ/大豆水煮/豆乳	人参/いんげん/大根/ごぼう/キャベツ/長葱/かぼちゃ	かぼちゃのマフィン 
18 火	ちゃんぽん風ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー	中華麺/じゃが芋/米ぬか油/三温糖/片栗粉/米	豚肉/鶏肉	キャベツ/玉葱/人参/もやし/絹さや/きくらげ/いんげん/ブロッコリー/生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/すいか	中華風おにぎり 小玉すいか
19 水	ご飯 かじきの立田揚げ ポテトきんぴら 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/片栗粉/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/ごま油/食パン/豆乳マーガリン	かじき/無添加ベーコン/きな粉	生姜/人参/ピーマン/キャベツ/えのき茸	きな粉トースト
20 木	トースト ポークビーンズ ブロッコリー ワンタンスープ	食パン/じゃが芋/米ぬか油/三温糖/ウェーブワンタン/道明寺粉	豚肉/無添加ベーコン/大豆水煮/粉チーズ/きな粉	玉葱/人参/ホールトマト/ブロッコリー/キャベツ/もやし/メロン	おはぎ メロン
21 金	納豆チャーハン 肉じゃが ブロッコリー 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/三温糖/ホットケーキミックス/豆乳マーガリン	納豆/豚肉/豆腐/豆乳	長葱/人参/ピーマン/玉葱/ブロッコリー/なめこ/いちごジャム	ホットケーキ
22 土	鮭のピラフ さつまいものオレンジ煮 春雨スープ	米/米ぬか油/三温糖/春雨/ごま油/小麦粉/ゼリー	鮭/鶏肉/豆乳	コーンホール/玉葱/ピーマン/しめじ/オレンジジュース/いんげん/人参/キャベツ/かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン オレンジゼリー
23 日	シシリー風スパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/バター/三温糖/ゼリー	無添加ベーコン/豚肉/わかめ	玉葱/人参/マッシュルーム/なす/大蒜/キャベツ	ショートブレッド りんごゼリー
24 月	ご飯 魚のケチャップ味 キュービックベジタブル 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/食パン/豆乳マーガリン	白身魚/わかめ	キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/オレンジマレード/すいか	オレンジトースト 小玉すいか
25 火	カレーライス 青菜ののり浸し	米/じゃが芋/米ぬか油/小麦粉/バター/麩/豆乳マーガリン/三温糖	牛乳/豚肉/焼きのり	人参/玉葱/大蒜/小松菜/キャベツ	麩のかりんとう
26 水	ご飯 鶏の味噌煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米/三温糖/米ぬか油/小麦粉	鶏肉/豆乳	ほうれん草/しめじ/コーンホール/かぼちゃ/キャベツ/メロン	ココア蒸しパン メロン
27 木	トースト じゃが芋のグラタン ブロッコリー ミネストローネ	食パン/じゃが芋/米ぬか油/小麦粉/バター/パン粉/マカロニ/三温糖/せんべい	牛乳/鶏肉/粉チーズ/無添加ウインナー	玉葱/ブロッコリー/人参/大蒜/ホールトマト/りんご	りんご寒天 塩せんべい
28 金	ししじゅーしー 人参しりしり 豚汁	米/米ぬか油/ごま/じゃが芋/糸こんにゃく/さつまいも/三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶	人参/ごぼう/大根/長葱/万能ねぎ	大学芋
29 土	カレーうどん さつまいもの甘煮	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/小麦粉/長芋/マヨネーズ風ドレッシング/ゼリー	豚肉 	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/レモン/キャベツ/紅生姜	お好み焼き ぶどうゼリー
30 日	ポークケチャップライス 春雨の炒め煮 かぼちゃのポタージュ	米/米ぬか油/春雨/三温糖/小麦粉/メープルシロップ/ゼリー	豚肉/豆乳/豆腐	玉葱/人参/ピーマン/キャベツ/かぼちゃ	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー