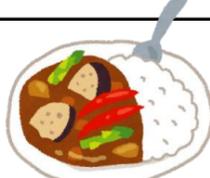


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま ／ごま油／じゃが芋／小麦粉 ／パン粉	かじき	大根／人参／小松菜／ごぼう ／白菜／長葱	いもフライ
2 ／ 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆入りひじきの炒め煮 せんべい汁	米／三温糖／米ぬか油／糸こ んにやく／南部せんべい／小 麦粉	鶏肉／油揚げ／大豆水煮	生姜／人参／いんげん／ごぼ う／しめじ／長葱／かぼちゃ ／すいか	かぼちゃの蒸しパン 小玉すいか
3 ／ 水	トースト ポークビーンズ ブロッコリー コーンスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油 ／三温糖／小麦粉／強力粉	豚肉／無添加ベーコン／大豆 水煮／粉チーズ／豆乳	玉葱／人参／ホールトマト/ ブロッコリー／コーンホール ／コーンクリーム	さつま芋のマフィン
4 ／ 木	三鷹産野菜カレーライス 中華きゅうり 牛乳	米／じゃが芋／米ぬか油／三 温糖／ごま油／ライスクッ キーいちご味	鶏肉 	なす／玉葱／人参／トマト/ 大蒜／グリーンピース／きゅう り／オレンジジュース	オレンジ寒天 ライスクッキーいちご味
5 ／ 金	七タピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリー とうもろこし 七タスープ 	米／バター／ぶぶあられ／片 栗粉／米ぬか油／そうめん/ ごま油／三温糖／麩	無添加ベーコン／鶏肉	玉葱／人参／絹さや／生姜/ ブロッコリー／とうもろこし ／なす／オクラ／すいか／メ ロン／りんご	七タゼリー 麩のかりんとう 
6 ／ 土	吉野の鶏飯 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／さつ ま芋／ゼリー	鶏肉／油揚げ	ごぼう／大蒜／小松菜／キャ ベツ／人参／玉葱	大学芋 りんごゼリー
7 ／ 日	ほうとう風うどん ブロッコリーのお浸し	うどん／里芋／小麦粉／三温 糖／米ぬか油／メープルシ ロップ／ゼリー	豚肉／豆腐／豆乳	ごぼう／人参／大根／しめじ ／かぼちゃ／万能ねぎ／ブ ロccoliリー／コーンホール	豆腐のパンケーキ ぶどうゼリー
8 ／ 月	ご飯 魚の香味焼き こんにやくとピーマンの おかか煮 豚汁	米／糸こんにやく／米ぬか油 ／じゃが芋／食パン／バター ／三温糖	鮭／かつお節／豚肉	玉葱／大蒜／人参／ピーマン ／ごぼう／大根／長葱／万能 ねぎ／レモン	レモントースト
9 ／ 火	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 とうもろこし	中華麺／米ぬか油／三温糖/ じゃがいもでん粉／片栗粉／米	豚肉／鶏肉／焼きのり	キャベツ／玉葱／人参／もや し／絹さや／きくらげ／かぼ ちゃ／いんげん／とうもろこ し／すいか	おにぎり(のり) 小玉すいか
10 ／ 水	ご飯 白身魚の西京焼き ポテトきんぴら 洋風味噌汁	米／三温糖／じゃが芋／米ぬ か油／ごま油／麩／せんべい	たら／無添加ベーコン／無添 加ウインナー／小豆	人参／ピーマン／キャベツ/ 玉葱	冷やし汁粉 塩せんべい
11 ／ 木	トースト クリームシチュー ひじきとツナの炒め煮	食パン／じゃが芋／小麦粉/ バター／ごま油／米	牛乳／鶏肉／無添加ベーコン ／生クリーム／ツナ缶／塩昆 布／油揚げ	玉葱／マッシュルーム／グリ ンピース／キャベツ／人参/ しめじ／メロン	塩昆布おにぎり メロン
12 ／ 金	ご飯 ささみのレモン煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁(大根・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／バター／小麦粉／粉糖	鶏肉／ちりめんじゃこ／わか め	レモン／小松菜／キャベツ/ 人参／大根	スノーボールクッキー
13 ／ 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/ 塩鮭	玉葱／人参／ピーマン／りん ご／レモン／キャベツ／大根	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
14 ／ 日	炊き込みチャーハン 大根の煮物 わかめスープ	米／ごま油／米ぬか油／三温 糖／小麦粉／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／わか め／豆乳	玉葱／万能ねぎ／コーンホー ル／大根／人参／いんげん/ 長葱／りんご	りんごのマフィン オレンジゼリー
15 ／ 月	ねぎ豚うどん とうもろこし ブロッコリーソテー	うどん／じゃが芋／米ぬか油 ／さつま芋／片栗粉／三温糖 ／ゼリー	豚肉	長葱／万能ねぎ／大根／人参 ／大蒜／生姜／とうもろこし ／ブロッコリー	さつま芋団子 ぶどうゼリー

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 ／ 火	ご飯 白身魚の梅味噌焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン	たら／豆乳	梅干し／小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／玉葱／いちごジャム	ホットケーキ
17 ／ 水	焼きそば 焼き鳥 フライドポテト ブロッコリー とうもろこし かぶのスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／じゃが芋／グラニュー糖／ゼリー	豚肉／鶏肉	キャベツ／人参／もやし／にら／大蒜／ブロッコリー／とうもろこし／かぶ	チュロス ぶどうゼリー
18 ／ 木	トースト 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー 人参グラッセ 青梗菜のスープ	食パン／米ぬか油／パン粉／三温糖／米	豚肉／豆乳／焼きのり	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／人参／青梗菜／すいか	おにぎり (のり) 小玉すいか
19 ／ 金	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油／さつま芋	鮭／無添加ウインナー	ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ／えのき茸	スイートポテト
20 ／ 土	チャーハン かぼちゃグラッセ ワンタンスープ	米／米ぬか油／三温糖／ウェーブワンタン／薄力粉／ゼリー	豚肉／豆乳	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／かぼちゃ／人参／白菜／もやし	カップケーキ オレンジゼリー
21 ／ 日	じゃことキャベツのペペロンチーノ ジャーマンポテト コンソメスープ	スパゲティ／オリーブ油／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／長芋／マヨネーズ風ドレッシング／ゼリー	無添加ウインナー／わかめ／豚肉	キャベツ／大蒜／玉葱／人参／長葱／紅生姜	お好み焼き りんごゼリー
22 ／ 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 (南瓜・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／食パン／バター	白身魚	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／かぼちゃ／玉葱／メロン	ココアトースト メロン
23 ／ 火	ししじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米／米ぬか油／ごま／糸こんにゃく／三温糖／ライスクッキーいちご味	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／鶏肉／油揚げ	人参／大根／ごぼう／長葱／りんごジュース	りんご寒天 ライスクッキーいちご味
24 ／ 水	トースト マカロニグラタン ブロッコリー 根菜のコンソメスープ	食パン／マカロニ／米ぬか油／薄力粉／バター／パン粉／米	牛乳／鶏肉／粉チーズ／無添加ベーコン／焼きのり	玉葱／マッシュルーム／人参／ブロッコリー／大根／ごぼう／白菜／万能ねぎ／りんご	おにぎり (のり) りんご 
25 ／ 木	チャーシュー麺 リョネーズポテト とうもろこし わかめスープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／ごま油／三温糖／メープルシロップ／小麦粉／ごま	豚肉／無添加ベーコン／わかめ／豆乳	玉葱／人参／筍／干し椎茸／万能ねぎ／大蒜／生姜／ほうれん草／とうもろこし／長葱	アメリカンクッキー
26 ／ 金	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／ごま油／片栗粉／三温糖／じゃが芋／食パン／バター	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／筍／大蒜／生姜／にら／きゅうり／キャベツ／すいか	シュガートースト 小玉すいか
27 ／ 土	シンリー風スパゲティ さつま芋のオレンジ煮 コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／豆乳／かつお節	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／大蒜／オレンジジュース／コーンホール／コーンクリーム	おかかおにぎり ぶどうゼリー
28 ／ 日	ハヤシライス ポテトサラダ 青梗菜のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／ホットケーキミックス／三温糖／ゼリー	豚肉	玉葱／しめじ／グリーンピース／人参／青梗菜／しめじ／かぼちゃ	かぼちゃのスコーン オレンジゼリー
29 ／ 月	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／米ぬか油／じゃが芋／糸こんにゃく／三温糖／麩／マカロニ	納豆／豚肉／わかめ	長葱／人参／ピーマン／玉葱／メロン	マカロニきな粉 メロン
30 ／ 火	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー	中華麺／ごま油／三温糖／小麦粉／強力粉／バター／米ぬか油	豚肉／小豆／豆乳	人参／キャベツ／もやし／にら／コーンホール／かぼちゃ／ブロッコリー	かぼちゃのマフィン
31 ／ 水	トースト ローストチキン プロバンス風ポテト ポトフ風スープ	食パン／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／米／ごま	鶏肉／無添加ウインナー／油揚げ	玉葱／ピーマン／大蒜／ホールのトマト／人参／大根／キャベツ／生姜／すいか	子ぎつねおにぎり 小玉すいか

