


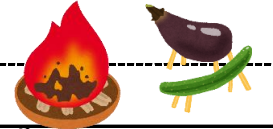


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ご飯 魚の香味焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/小麦粉/グラニュー糖	鮭/油揚げ/豆乳 	玉葱/大蒜/小松菜/キャベツ/人参	アメリカンドーナツ
2 金	吉野の鶏飯 三色煮浸し とうもろこし 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米/米ぬか油/三温糖/食パン/豆乳マーガリン	鶏肉/豆腐/きな粉	ごぼう/大蒜/小松菜/人参/えのき茸/とうもろこし/なめこ	きな粉トースト
3 土	洋風ひじきご飯 ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/三温糖/ゼリー	無添加ベーコン/鶏肉/無添加ウインナー/豆乳	人参/玉葱/いんげん/コーンホール/チンゲン菜/しめじ	カップケーキ りんごゼリー
4 日	ツナと玉葱のスパゲティ さつま芋のレーズン煮 かぶのスープ	スパゲティ/三温糖/米ぬか油/さつま芋/食パン/豆乳マーガリン/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン	玉葱/人参/キャベツ/レモン/レーズン/かぶ	シュガートースト ぶどうゼリー
5 月	ししじゅーしー 人参しりしり 実だくさん汁	米/米ぬか油/ごま/じゃが芋/三温糖/クラッカー	豚肉/刻み昆布/ツナ缶	人参/大根/ごぼう/白菜/長葱/オレンジジュース/みかん缶	オレンジ寒天 クラッカー
6 火	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/さつま芋/米	豚肉/焼きのり	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/りんご/レーズン/ブロッコリー	おにぎり
7 水	ご飯 かじきの味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/食パン/バター	かじき/油揚げ	切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/キャベツ	ココアトースト
8 木	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (大根・わかめ)	米/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/三温糖/せんべい	納豆/豚肉/わかめ	長葱/人参/ピーマン/玉葱/大根/とうもろこし	とうもろこし 塩せんべい
9 金	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/米	豚肉/無添加ベーコン/大豆水煮/粉チーズ/豆乳/塩鮭	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/すいか	鮭とわかめのおにぎり 小玉すいか 
10 土	中華丼 かぼちゃグラッセ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/米ぬか油/三温糖/片栗粉/小麦粉/ゼリー	豚肉	小松菜/人参/パプリカ/しめじ/白菜/きくらげ/かぼちゃ/キャベツ/えのき茸/コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
11 日	ハヤシライス バンサンスーテー じゃが芋のスープ	米/米ぬか油/ごま油/三温糖/じゃが芋/さつま芋/ゼリー	豚肉 	玉葱/しめじ/グリーンピース/キャベツ/もやし/人参	大学芋 りんごゼリー
12 月	インディアンスパゲティ ジャーマンポテト コンソメスープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/三温糖/ゼリー	豚肉/無添加ウインナー/わかめ/豆乳	大蒜/玉葱/人参/ピーマン/キャベツ/大根	キャロットカップケーキ ぶどうゼリー
13 火	ご飯 ツナコロケ キュービックベジタブル 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉/米ぬか油/三温糖/麩/クラッカー	ツナ缶/わかめ	玉葱/キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/りんごジュース/りんご缶	りんご寒天 クラッカー 
14 水	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら大根 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/米ぬか油/ごま/ごま油/じゃが芋/中華麺	鮭/魚肉ソーセージ	大根/人参/小松菜/キャベツ/もやし/にら/メロン	焼きそば メロン
15 木	ツナと高野豆腐のドライ ブロッコリーソテー コーンスープ	米/じゃが芋/米ぬか油/マカロニ/三温糖	ツナ缶/高野豆腐/豆乳	切干大根/人参/いんげん/コーンホール/しめじ/大蒜/ブロッコリー/玉葱/コーンクリーム	マカロニきな粉

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	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／ごま油／ 米／三温糖	鶏肉／無添加ベーコン／ツナ 缶／豚肉	玉葱／マッシュルーム／グリ ンピース／キャベツ／人参	豚味噌おにぎり
17 土	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 青梗菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃ が芋／さつま芋／三温糖／ゼ リー	無添加ハム／豚肉	玉葱／人参／ピーマン／青梗 菜／しめじ	スイートポテト オレンジゼリー
18 日	鮭のピラフ かぼちゃの含め煮 春雨スープ	米／米ぬか油／三温糖／春雨 ／ごま油／じゃが芋／片栗粉 ／ゼリー	鮭／鶏肉 	コーンホール／玉葱／ピーマ ン／しめじ／かぼちゃ／いん げん／人参／キャベツ	じゃが芋餅 りんごゼリー
19 月	ご飯 白身魚の香味焼き ポテトきんぴら 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／じゃが芋／米ぬか油／三 温糖／ごま油／小麦粉／パ ター	白身魚／無添加ベーコン／豆 腐	玉葱／大蒜／人参／ピーマン ／なめこ／かぼちゃ	かぼちゃクッキー
20 火	ジャージャー麺 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー	中華麺／米ぬか油／片栗粉／ 三温糖／ごま油／米	豚肉／焼きのり	玉葱／人参／筍／干し椎茸／ 万能ねぎ／大蒜／生姜／オレ ンジジュース／ブロッコリー	おにぎり（のり）
21 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 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／グラニュー糖／ゼリー	鶏肉／無添加ウインナー	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／キャベツ／え のき茸	チュロス ぶどうゼリー
22 木	シシリー風スパゲティ かぼちゃのいとこ煮 枝豆ポタージュ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／オリーブ油／米	無添加ベーコン／豚肉／小豆 ／豆乳	玉葱／人参／マッシュルーム ／なす／大蒜／かぼちゃ／枝 豆／すいか	わかめおにぎり 小玉すいか
23 金	鮭とひじきのおこわ 冬瓜のそぼろ煮 豆腐の中華スープ	米／ごま／三温糖／片栗粉／ 麩／せんべい	塩鮭／鶏肉／豆腐／無添加ハ ム／小豆	万能ねぎ／冬瓜／人参／グリ ンピース／オクラ／青梗菜／ ホールコーン	冷やし汁粉 塩せんべい 
24 土	焼きうどん かぼちゃグラッセ わかめスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／ ごま油／小麦粉／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳	キャベツ／人参／ピーマン／ かぼちゃ／長葱／りん	りんごのマフィン オレンジゼリー
25 日	ポーケケチャップライス さつま芋の小豆和え ポトフ風スープ	米／米ぬか油／さつま芋／麩 ／豆乳マーガリン／三温糖／ ゼリー	豚肉／ゆで小豆	玉葱／人参／ピーマン／大根 ／キャベツ	麩のかりんとう りんごゼリー
26 月	ご飯 魚のケチャップ味 もやしといんげんのソテー 洋風味噌汁	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／無添加ウインナー	もやし／いんげん／人参／ コーンホール／キャベツ／玉 葱／マーマレード	オレンジトースト
27 火	カレーライス 青菜ののり浸し とうもろこし	米／じゃが芋／米ぬか油／小 麦粉／バター／三温糖／せん べい	牛乳／豚肉／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／ キャベツ／とうもろこし／み かん缶／すいか／メロン／り んごジュース	フルーツポンチ 塩せんべい
28 水	ご飯 鶏肉の照り焼き キュービックベジタブル 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖／ホッ トケーキミックス	鶏肉／わかめ／ゆで小豆	キャベツ／人参／コーンホ ール／いんげん／かぼちゃ	小豆のスコーン
29 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 味噌汁（なす・玉葱）	米／三温糖／じゃが芋／パ ター／小麦粉／粉糖	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピー マン／えのき茸／なす／いん げん	スノーボールクッキー
30 金	焼きそば かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー	中華麺／米ぬか油／ごま油／ 三温糖／片栗粉／米／ごま	豚肉／鶏肉 	キャベツ／人参／もやし／に ら／かぼちゃ／玉葱／いんげ ん／ブロッコリー／メロン	五平餅 メロン
31 土	タコライス りんご入りきんとん かぶのスープ	米／米ぬか油／三温糖／さつ ま芋／コッペパン／ゼリー	豚肉 	玉葱／キャベツ／コーンホ ール／りんご／レモン／かぶ	揚げパン（グラニュー糖） ぶどうゼリー