

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 火	ジャージャー麺 かぼちゃのいとこ煮 白菜のスープ	中華麺/米ぬか油/片栗粉/ 三温糖/さつまい	豚肉/小豆/無添加ベーコン	玉葱/人参/筍/干し椎茸/ 万能ねぎ/大蒜/生姜/ほう れん草/かぼちゃ/白菜/ コーンホール	さつまいも団子
2 水	ご飯 鮭の西京焼き ポテトきんぴら 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬ か油/ごま油/ホットケーキ ミックス	鮭/無添加ベーコン/豆乳/ 小豆	人参/ピーマン/キャベツ/ えのき茸	どらやき(小豆)
3 木	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/道明寺粉	豚肉/無添加ベーコン/大豆 水煮/粉チーズ/豆乳/きな 粉	玉葱/人参/ホールのマト/ ブロッコリー/コーンホール /コーンクリーム	おはぎ
4 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 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/食パン/バター	鶏肉/油揚げ	小松菜/キャベツ/人参/玉 葱/梨	ココアトースト 梨
5 土	スパゲティナポリタン リヨネーズポテト コンソメスープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃ が芋/米/ゼリー	無添加ハム/豚肉/無添加 ベーコン/わかめ	玉葱/人参/ピーマン/キャ ベツ	おなかおにぎり りんごゼリー
6 日	カレーライス ひじきとツナの炒め煮 かぶのスープ	米/じゃが芋/米ぬか油/ご ま油/小麦粉/三温糖/ゼ リー	豚肉/ツナ缶/豆乳	人参/玉葱/大蒜/グリーン ピース/キャベツ/かぶ	カップケーキ ぶどうゼリー
7 月	ご飯 かじきの味噌焼き 大豆入りひじきの炒め煮 実だくさん汁	米/米ぬか油/三温糖/じゃ が芋/マカロニ	かじき/油揚げ/大豆水煮	人参/いんげん/大根/ごぼ う/白菜/長葱/りんご	マカロニきな粉 りんご
8 火	チキンライス ブロッコリーコーンソテー かぶのスープ	米/じゃが芋/米ぬか油/三 温糖/小麦粉/バター	鶏肉/無添加ウインナー	玉葱/人参/ブロッコリー/ コーンホール/かぶ/キャベ ツ/かぼちゃ	かぼちゃクッキー
9 水	ご飯 白身魚の蒲焼き風 もやしといんげんのソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/片栗粉/米ぬか油/三温 糖/中華麺/ごま油	白身魚/豚肉	生姜/もやし/いんげん/人 参/コーンホール/キャベツ /かぼちゃ/玉葱/もやし/ にら/梨	焼きそば 梨
10 木	トースト ツナコロケ ブロッコリー ワンタンスープ	食パン/じゃが芋/小麦粉/ パン粉/米ぬか油/ウェーブ ワンタン/米/三温糖/ごま	ツナ缶/豚肉	玉葱/ブロッコリー/人参/ 白菜/もやし	五平餅
11 金	シシリー風スパゲティ さつまいものオレンジ煮 青梗菜のスープ	スパゲティ/米ぬか油/三温 糖/麩/豆乳マーガリン	無添加ベーコン/豚肉/豆腐	玉葱/人参/マッシュルーム /なす/大蒜/オレンジ ジュース/青梗菜/しめじ/ コーンホール/りんご	麩のかりんとう りんご
12 土	チャーハン りんご入りきんとん わかめスープ	米/米ぬか油/三温糖/さつ まい/ごま油/小麦粉/ゼ リー	豚肉/わかめ/豆乳	生姜/長葱/ほうれん草/ コーンホール/りんご/レモ ン/人参	キャロットカップケーキ オレンジゼリー
13 日	トマトとツナのスパゲティ フライドポテト 野菜スープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃ が芋/小麦粉/長芋/マヨ ネーズ風ドレッシング/ゼ リー	ツナ缶/豚肉	ホールのマト/大蒜/コーン ホール/キャベツ/人参/大 根/長葱/紅生姜	お好み焼き りんごゼリー
14 月	ご飯 麻婆茄子 実だくさん汁	米/米ぬか油/ごま油/片栗 粉/じゃが芋/三温糖/小麦 粉/ゼリー	豚肉	なす/いんげん/長葱/人参 /筍/生姜/大蒜/大根/ご ぼう/白菜/かぼちゃ	かぼちゃの蒸しパン ぶどうゼリー
15 火	ご飯 魚の香味焼き こんにやくとピーマンの おなか煮 洋風味噌汁	米/糸こんにやく/米ぬか油 /じゃが芋/さつまい/三温 糖	鮭/無添加ウインナー	玉葱/大蒜/人参/ピーマン /キャベツ	スイートポテト

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 水	ほうとう風うどん 大根のそぼろ煮 ブロッコリー	うどん／米／ごま／三温糖	豚肉／鶏肉／生揚げ	ごぼう／人参／えのき茸／しめじ／かぼちゃ／万能ねぎ／大根／グリーンピース／ブロッコリー／生姜／梨	子ぎつねおにぎり 梨
17 木	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／三温糖／しょうゆせんべい	豚肉／焼きのり	人参／玉葱／大蒜／小松菜／キャベツりんごジュース	りんご寒天 塩せんべい
18 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒め煮 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／三温糖／米ぬか油／麩／じゃが芋／小麦粉／パン粉	鶏肉／油揚げ／わかめ	生姜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／玉葱	いもフライ
19 土	焼きそば さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／さつま芋／三温糖／メープルシロップ／小麦粉／ごま／ゼリー	豚肉／わかめ／豆乳	キャベツ／人参／もやし／にら／レモン／レーズン／長葱	アメリカンクッキー オレンジゼリー
20 日	そぼろごはん かぼちゃの含め煮 味噌汁 (大根・わかめ)	米／三温糖／ごま／小麦粉／米ぬか油／ゼリー	鶏肉／油揚げ／豆乳	生姜／ほうれん草／かぼちゃ／大根	ココア蒸しパン りんごゼリー
21 月	さつま芋ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／さつま芋／米ぬか油／パン粉／三温糖／麩／クラッカー	豚肉／豆乳／豆腐／小豆	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／なめこ	お汁粉 (お麩入り) クラッカー
22 火	ご飯 白身魚の西京焼き きんぴら大根 さつま汁	米／三温糖／米ぬか油／ごま／ごま油／糸こんにゃく／小麦粉	白身魚／鶏肉／油揚げ／豆腐／豆乳／生クリーム	大根／人参／小松菜／ごぼう／長葱／みかん缶	豆腐のパンケーキ
23 水	味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー	中華麺／ごま油／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／片栗粉／米	豚肉／鶏肉	人参／キャベツ／もやし／にら／コーンホール／いんげん／ブロッコリー／ごぼう／れんこん／りんご	根菜入り鶏そぼろおにぎり りんご
24 木	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／米ぬか油／じゃが芋／糸こんにゃく／三温糖／食パン／豆乳マーガリン	納豆／豚肉／きな粉	長葱／人参／ピーマン／玉葱／キャベツ／えのき茸／みかん	きな粉トースト みかん
25 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 青梗菜のソテー きのこスープ	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋／バター	鶏肉／豆腐	生姜／青梗菜／もやし／コーンホール／えのき茸／しめじ／人参／小松菜	じゃが芋餅
26 土	ポーケケチャップライス もやしといんげんのソテー ポトフ風スープ	米／米ぬか油／じゃが芋／ホットケーキミックス／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー／鶏肉／小豆	玉葱／人参／ピーマン／もやし／いんげん／コーンホール／キャベツ	小豆のスコーン ぶどうゼリー
27 日	焼きうどん かぼちゃグラッセ コンソメスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／片栗粉／ゼリー	豚肉／わかめ	キャベツ／人参／ピーマン／かぼちゃ	いもいもドーナツ オレンジゼリー
28 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 (さつま芋・ほうれん草)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／バター	白身魚	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／ほうれん草／りんご	じゃがバター りんご
29 火	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／小麦粉／バター／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶	人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	ショートブレッド
30 水	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／食パン／バター	豚肉	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ／りんご／レーズン／ブロッコリー／レモン／みかん	レモントースト みかん
31 木	トースト パンプキンシチュー 野菜のナムル	食パン／小麦粉／バター／ごま油／ごま／強力粉／三温糖／米ぬか油	牛乳／鶏肉／無添加ベーコン／生クリーム／豆乳	玉葱／かぼちゃ／マッシュルーム／グリーンピース／ほうれん草／人参／もやし／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン