

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 ／ 日	そばろごはん さつまいもの小豆和え 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／三温糖／ごま／さつまいも ／麩／マシュマロ／コーンフ レーク／ゼリー	鶏肉／ゆで小豆／わかめ	生姜／ほうれん草／玉葱	マシュマロコーンフレーク ぶどうゼリー
2 ／ 月	ご飯 魚のステーキ きんぴら大根 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／ごま／ごま油／じゃが芋 ／さつまいも	かじき 	玉葱／大根／人参／小松菜／ えのき茸／ごぼう／白菜／長 葱／みかん	スイートポテト みかん
3 ／ 火	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／米ぬか油／じゃが芋／バ ター／小麦粉／三温糖／粉糖	鶏肉／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	スノーボールクッキー
4 ／ 水	トースト パンプキンシチュー ほうれん草ソテー 	食パン／小麦粉／バター／米 ぬか油／米／三温糖／ごま	牛乳／鶏肉／無添加ベーコン ／生クリーム	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／しめじ／コーンホ ール／りんご	五平餅 りんご
5 ／ 木	ちゃんぽん風ラーメン さつまいもとりんごの重ね煮 ブロッコリー	中華麺／さつまいも／三温糖／ 米／ごま	豚肉／鶏肉／油揚げ	キャベツ／玉葱／人参／もや し／絹さや／きくらげ／りん ご／レーズン／ブロッコリー ／生姜	子ぎつねおにぎり
6 ／ 金	ご飯 魚の香味焼き こんにやくとピーマンの おなか煮 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／糸こんにやく／米ぬか油 ／三温糖／小麦粉／バター	鮭／かつお節／油揚げ	玉葱／大蒜／人参／ピーマン ／白菜／かぼちゃ／みかん	かぼちゃクッキー みかん
7 ／ 土	チャーハン じゃが芋のそばろ煮 わかめスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／三 温糖／片栗粉／ごま油／小麦 粉／ゼリー	豚肉／鶏肉／わかめ／豆乳	生姜／長葱／ほうれん草／ コーンホール／人参／いんげ ん	キャロットカップケーキ オレンジゼリー
8 ／ 日	スパゲティナポリタン かぼちゃグラッセ コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉／わかめ／ 塩昆布／油揚げ	玉葱／人参／ピーマン／かぼ ちゃ／キャベツ／しめじ	塩昆布おにぎり りんごゼリー
9 ／ 月	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 (なす・玉葱)	米／じゃが芋／米ぬか油／三 温糖／ごま油／コッペパン	かじき／無添加ベーコン	人参／ピーマン／なす／玉葱	揚げパン (ココア)
10 ／ 火	シシリー風スパゲティ さつまいものオレンジ煮 かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／米	無添加ベーコン／豚肉／塩鮭	玉葱／人参／マッシュルーム ／なす／大蒜／オレンジ ジュース／かぶ／キャベツ／ りんご	鮭とわかめのおにぎり りんご
11 ／ 水	ご飯 ローストチキン 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／米ぬか油／小麦 粉／バター	鶏肉／ちりめんじゃこ／わか め	小松菜／キャベツ／人参／か ぼちゃ	ショートブレッド
12 ／ 木	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／道明寺粉／三温糖	ツナ缶／鶏肉／きな粉	玉葱／ブロッコリー／いんげ ん／人参／白菜／みかん	おはぎ みかん 
13 ／ 金	ご飯 鮭の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 洋風味噌汁	米／三温糖／米ぬか油／さつ まいも／片栗粉	鮭／油揚げ／大豆水煮／無添 加ウインナー	人参／いんげん／キャベツ／ 玉葱	さつまいも団子
14 ／ 土	焼きうどん ブロッコリーコーンソテー 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／じゃが芋 ／小麦粉／三温糖／グラ ニュー糖／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー／無 添加ベーコン／豆乳	キャベツ／人参／ピーマン／ ブロッコリー／コーンホ ール／白菜	アメリカンドーナツ ぶどうゼリー
15 ／ 日	ドライカレーライス かぼちゃの小豆和え ワンタンスープ	米／三温糖／米ぬか油／ ウェーブワンタン／小麦粉／ メープルシロップ／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／豆腐／豆乳	玉葱／人参／ピーマン／ホ ールトマト／かぼちゃ／白菜 ／もやし	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

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 ／ 月	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／米粉パンケーキミックス	納豆／豚肉／わかめ／豆乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱／大根／かぼちゃ／りんご	米粉のかぼちゃケーキ りんご
17 ／ 火	ご飯 白身魚の蒲焼き風 切干大根の炒め煮 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／さつま芋	白身魚／油揚げ	生姜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／大根／ごぼう／白菜／長葱	大学芋
18 ／ 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／マカロニ	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／みかん	マカロニきな粉 みかん
19 ／ 木	ご飯 白身魚の煮付け ジャーマンポテト 味噌汁 （キャベツ・玉葱・油揚げ）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン	白身魚／無添加ウインナー／油揚げ／豆乳	生姜／玉葱／人参／キャベツ／いちごジャム	ホットケーキ
20 ／ 金	焼きそば かぼちゃのいとこ煮 根菜のコンソメスープ	中華麺／米ぬか油／ごま油／三温糖／小麦粉 	豚肉／小豆／無添加ベーコン／豆乳	キャベツ／人参／もやし／にら／かぼちゃ／大根／ごぼう／白菜／万能ねぎ／りんご	りんごのマフィン
21 ／ 土	ポークケチャップライス ツナとわかめのソテー じゃが芋のスープ	米／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	豚肉／ツナ缶／わかめ／豚肉 	玉葱／人参／ピーマン／キャベツ／長葱／紅生姜	お好み焼き りんごゼリー
22 ／ 日	じゃことキャベツの ペペロンチーノ かぼちゃグラッセ コンソメスープ	スパゲティ／オリーブ油／三温糖／米／米ぬか油／ゼリー	鶏肉 	キャベツ／大蒜／かぼちゃ／玉葱／人参／ほうれん草／コーンホール	カレーピラフおにぎり ぶどうゼリー
23 ／ 月	ご飯 白身魚の西京焼き キュービックベジタブル さつま汁	米／三温糖／米ぬか油／糸こんにゃく／食パン／豆乳マーガリン	白身魚／鶏肉／油揚げ	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／大根／ごぼう／長葱／オレンジマーマレード／りんご	オレンジトースト りんご
24 ／ 火	ご飯 トナカイハンバーグ ブロッコリー 星形にんじん じゃが芋の ツリーポタージュ  	米／米ぬか油／麩／じゃが芋／バター／グラニュー糖／小麦粉／片栗粉	牛乳／豚肉／豆乳／スライスチーズ／焼きのり 	玉葱／蓮根／ブロッコリー／人参／ほうれん草／いちご	クリスマスクッキー いちご 
25 ／ 水	しじゅーしー 人参しりしり ワンタンスープ	米／米ぬか油／ごま／ウェーブワンタン／クラッカー 	牛乳／豚肉／刻み昆布／ツナ缶／生クリーム	人参／白菜／もやし 	いちごムース クラッカー
26 ／ 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／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／みかん	麩のかりんとう みかん
27 ／ 金	トースト 鶏肉のから揚げ ほうれん草ソテー ミネストローネ	食パン／片栗粉／米ぬか油／マカロニ／じゃが芋／三温糖／米	鶏肉／無添加ウインナー	生姜／ほうれん草／しめじ／コーンホール／人参／玉葱／キャベツ／大蒜／ホールトマト	チキンライスおにぎり
28 ／ 土	ツナと玉葱のスパゲティ かぼちゃグラッセ コーンスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油／米／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／豆乳／塩昆布／油揚げ	玉葱／人参／キャベツ／かぼちゃ／コーンホール／コーンクリーム／しめじ	塩昆布おにぎり オレンジゼリー
29 ／ 日	ハヤシライス ジャーマンポテト コンソメスープ	米／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	玉葱／しめじ／グリーンピース／人参／キャベツ／ほうれん草／コーンクリーム	コーン蒸しパン りんごゼリー
30 ／ 月	年越しうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリー	うどん／糸こんにゃく／米ぬか油／片栗粉／三温糖／さつま芋／ホットケーキミックス／ゼリー	鶏肉／油揚げ	人参／大根／ほうれん草／長葱／干し椎茸／かぼちゃ／レモン／ブロッコリー	さつま芋クッキー ぶどうゼリー
31 ／ 火	 大 晦 日 				

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。