


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 白菜のスープ	スパゲティ/米ぬか油/三温糖/さつまいも/小麦粉/強力粉/ゼリー	無添加ハム/豚肉/無添加ベーコン/豆乳	玉葱/人参/ピーマン/りんご/レモン/白菜/かぼちゃ	かぼちゃのマフィン オレンジゼリー
2 日	そぼろごはん ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/ごま/じゃが芋/米ぬか油/麩/さつまいも/ゼリー	鶏肉/無添加ウインナー/わかめ	生姜/ほうれん草/ブロッコリー/人参/コーンホール/玉葱	スイートポテト りんごゼリー
3 月	桜のおにぎり かじきのフライ 菜の花のなめ茸和え 味噌汁 (肉・キャベツ・かぶ)	米/ごま/小麦粉/パン粉/米ぬか油/ごま油/三温糖	かじき/豚肉/豆乳/白いんげん豆	枝豆/菜の花/なめたけ/キャベツ/かぶ/いちご	桜蒸しパン ひなあられ いちご 
4 火	ちゃんぽん風ラーメン じゃが芋のそぼろ煮	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/小松菜/きくらげ/いんげん/コーンホール	カレーピラフおにぎり
5 水	わかめご飯 魚の香味焼き 野菜のおかか煮 実だくさん汁	米/米ぬか油/じゃが芋/食パン	鮭/かつお節	玉葱/大蒜/えのき茸/人参/ピーマン/大根/ごぼう/白菜/長葱/いちごジャム	ジャムサンド
6 木	トースト 春野菜のクリームシチュー ジャーマンポテト	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/生クリーム/無添加ウインナー/油揚げ	玉葱/マッシュルーム/かぶ/キャベツ/アスパラガス/人参/生姜	子ぎつねおにぎり
7 金	ご飯 白身魚の西京焼き 厚揚げとニラの中華炒め 味噌汁(南瓜・白菜)	米/三温糖/ごま油/マカロニ	白身魚/豚肉/生揚げ	にら/生姜/かぼちゃ/白菜/りんご	マカロニきな粉 りんご
8 土	チャーハン 大学芋 春雨スープ	米/米ぬか油/さつまいも/三温糖/春雨/ごま油/ホットケーキミックス/ゼリー	豚肉/ゆで小豆	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/白菜/いんげん/人参	小豆のスコーン ぶどうゼリー
9 日	ツナと玉葱のスパゲティ かぼちゃの素揚げ コンソメスープ	スパゲティ/三温糖/米ぬか油/さつまいも/片栗粉/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン/わかめ	玉葱/人参/キャベツ/かぼちゃ/かぶ	さつまいも団子 オレンジゼリー
10 月	ご飯 白身魚の煮付け 小松菜と油揚げの炒め煮 豚汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/食パン/豆乳マーガリン	白身魚/油揚げ/豚肉/きな粉	生姜/小松菜/キャベツ/人参/ごぼう/大根/長葱/万能ねぎ	きな粉トースト
11 火	ご飯 鶏肉のから揚げ フライドポテト ブロッコリー 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米/片栗粉/米ぬか油/じゃが芋	鶏肉/油揚げ	生姜/ブロッコリー/キャベツ/玉葱/いちご	おにぎり いちご
12 水	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 洋風味噌汁	米/米ぬか油/三温糖/ごま/ごま油/じゃが芋/小麦粉/バター	かじき/無添加ウインナー	大根/人参/小松菜/キャベツ/玉葱/かぼちゃ	かぼちゃクッキー
13 木	トースト じゃが芋のミートグラタン スナップエンドウ ワンタンスープ	食パン/じゃが芋/バター/米ぬか油/ウェーブワンタン/米/三温糖/ごま	牛乳/豚肉/粉チーズ	玉葱/人参/大蒜/ホールトマト/スナップエンドウ/白菜/もやし/えのき茸	五平餅
14 金	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/りんご	麩のかりんとう りんご
15 土	ほうとう風うどん 厚揚げのごま味噌和え	うどん/三温糖/ごま/小麦粉/米ぬか油/メープルシロップ/ゼリー	豚肉/厚揚げ/絹ごし豆腐/豆乳	ごぼう/人参/大根/しめじ/かぼちゃ/万能ねぎ	豆腐のパンケーキ 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	チキンライス ひじきとツナの炒め煮 コーンスープ	米/ごま油/米ぬか油/片栗粉/三温糖/ゼリー	鶏肉/ツナ缶/豆乳	玉葱/人参/キャベツ/コーンホール/コーンクリーム	いもいもドーナツ ぶどうゼリー
17 月	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/バター	納豆/豚肉	長葱/人参/ピーマン/玉葱/キャベツ/えのき茸	ココアトースト
18 火	チャーチャー麺 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/道明寺粉/三温糖	豚肉/無添加ベーコン/きな粉	玉葱/人参/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/いちご	おはぎ いちご
19 水	ご飯 鮭の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/バター	鮭/油揚げ/大豆	人参/いんげん/キャベツ	ショートブレッド
20 木	ツナカレーピラフ さつま芋のレーズン煮 コンソメスープ	米/米ぬか油/さつま芋/三温糖/じゃが芋/小麦粉/パン粉/ゼリー	ツナ缶/わかめ 	玉葱/人参/ピーマン/レモン/レーズン/キャベツ	いもフライ オレンジゼリー
21 金	ご飯 ポテトコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	米/米ぬか油/じゃが芋/パン粉/三温糖/麩/せんべい	豚肉/油揚げ/小豆	玉葱/人参/ほうれん草/しめじ/コーンホール/かぶ	お汁粉 塩せんべい
22 土	吉野の鶏飯 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米/米ぬか油/三温糖/メープルシロップ/小麦粉/ごま/ゼリー	鶏肉/豆乳	ごぼう/大蒜/小松菜/キャベツ/人参/コーンホール/かぼちゃ/玉葱	アメリカンクッキー りんごゼリー
23 日	焼きうどん かぼちゃの含め煮 わかめスープ	うどん/米ぬか油/三温糖/ごま油/米/ゼリー	豚肉/わかめ/鶏肉	キャベツ/人参/ピーマン/かぼちゃ/長葱/玉葱	チキンライスおにぎり ぶどうゼリー
24 月	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/米ぬか油/パン粉/じゃが芋/麩/小麦粉/強力粉/三温糖	豚肉/豆乳/無添加ウインナー/わかめ	玉葱/ブロッコリー/人参/コーンホール/かぼちゃ	おやき (かぼちゃ餡)
25 火	鮭のピラフ かぼちゃのいとこ煮 ワンタンスープ	米/米ぬか油/三温糖/ウェーブワンタン/強力粉/薄力粉/グラニュー糖	鮭/小豆/豚肉/豆腐	コーンホール/玉葱/ピーマン/しめじ/かぼちゃ/人参/白菜/もやし/えのき茸	ふわふわドーナツ
26 水	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 スナップエンドウ	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/さつま芋/米	豚肉/塩鮭	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/りんご/レーズン/アスパラガス	鮭とわかめのおにぎり 清見オレンジ
27 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	豚肉/無添加ベーコン/大豆/粉チーズ/豆乳	玉葱/人参/ホルトマト/ブロッコリー/コーンホール/コーンクリーム	新じゃがの甘辛煮
28 金	しじゅーしー 人参しりしり せんべい汁	米/米ぬか油/ごま/糸こんにゃく/南部せんべい/ホットケーキミックス/三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/鶏肉/豆乳	人参/ごぼう/しめじ/万能ねぎ	どらやき (さつま芋餡)
29 土	シンリー風スパゲティ さつま芋のオレンジ煮 野菜スープ	スパゲティ/米ぬか油/三温糖/小麦粉/長芋/マヨネーズ風ドレッシング/ゼリー	無添加ベーコン/豚肉	玉葱/人参/マッシュルーム/なす/大蒜/オレンジジュース/キャベツ/大根/長葱/紅生姜	お好み焼き オレンジゼリー
30 日	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー じゃが芋のスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/三温糖/ゼリー	豚肉/豆乳	玉葱/しめじ/グリーンピース/キャベツ/コーンホール	ココア蒸しパン りんごゼリー
31 月	ご飯 ヤンニョムチキン風 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/ごま/じゃが芋/小麦粉	鶏肉/わかめ	大蒜/キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/かぼちゃ/りんご	かぼちゃの蒸しパン りんご