

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	カレーライス 小松菜とコーンのソテー かぶのスープ	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	人参/玉葱/大蒜/小松菜/キャベツ/コーンホール/かぶ	麩のかりんとう
2 水	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/米ぬか油/パン粉/じゃが芋/コッペパン/三温糖	豚肉/豆乳 	玉葱/ブロッコリー/キャベツ	揚げパン (グラニュー糖)
3 木	わかめうどん ツナコロケ 白菜の煮浸し	うどん/米ぬか油/じゃが芋/小麦粉/パン粉/三温糖/強力粉	わかめ/ツナ缶/油揚げ/豆乳	長葱/コーンホール/玉葱/白菜/人参/しめじ/かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
4 金	ご飯 鮭の西京焼き リヨネーズポテト 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	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	鮭/無添加ベーコン/豆腐/豆乳	玉葱/ほうれん草/いちごジャム/いちご	ホットケーキ いちご
5 土	チャーハン さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	米/米ぬか油/さつま芋/三温糖/ごま油/小麦粉/粉糖/ゼリー	豚肉/わかめ/きな粉	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/レモン/レーズン	きな粉スノーボールクッキー ぶどうゼリー
6 日	焼きうどん かぼちゃの甘辛焼き 白菜のスープ	うどん/米ぬか油/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/ゼリー	豚肉/無添加ベーコン/ゆで小豆	キャベツ/人参/ピーマン/かぼちゃ/白菜	小豆のスコーン オレンジゼリー
7 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ソテー 実だくさん汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/薄力粉	鶏肉/豆乳	生姜/ほうれん草/しめじ/コーンホール/人参/大根/ごぼう/白菜/長葱	キャロットカップケーキ
8 火	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 コーンスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/三温糖/道明寺粉	豚肉/豆乳/きな粉	キャベツ/人参/もやし/にら/オレンジジュース/玉葱/コーンホール/コーンクリーム	おはぎ
9 水	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (鶏肉・キャベツ・かぶ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/片栗粉	鮭/油揚げ/鶏肉	玉葱/大蒜/切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/キャベツ/かぶ	じゃが芋餅 清見オレンジ
10 木	トースト ポークビーンズ ブロッコリー 春雨スープ	食パン/じゃが芋/米ぬか油/三温糖/春雨/ごま油/米/ごま	豚肉/無添加ベーコン/大豆水煮/粉チーズ/鶏肉/油揚げ	玉葱/人参/ホルトマト/ブロッコリー/いんげん/白菜/えのき茸/生姜	子ぎつねおにぎり
11 金	ご飯 鶏のつくね キュービックベジタブル 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/ごま油/片栗粉/三温糖/米ぬか油/さつま芋/強力粉/小麦粉/グラニュー糖	鶏肉/豆腐	長葱/えのき茸/生姜/キャベツ/人参/コーンホール/いんげん/玉葱	ふわふわドーナツ
12 土	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/さつま芋/ゼリー	無添加ハム/豚肉/わかめ	玉葱/人参/ピーマン/かぼちゃ/キャベツ	大学芋 りんごゼリー
13 日	そばろごはん アスパラコーンソテー 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米/三温糖/ごま/じゃが芋/米ぬか油/コッペパン/ゼリー	鶏肉/無添加ウインナー/油揚げ/きな粉	生姜/ほうれん草/アスパラガス/人参/コーンホール/キャベツ/玉葱	揚げパン (きな粉) ぶどうゼリー
14 月	納豆チャーハン じゃが芋のそばろ煮 味噌汁 (大根・油揚・わかめ)	米/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/片栗粉/ぎょうざの皮/さつま芋	納豆/鶏肉/油揚げ/わかめ	長葱/人参/ピーマン/いんげん/大根	スイートポテトパイ
15 火	ご飯 白身魚の煮付け 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/三温糖/米ぬか油/小麦粉	白身魚/油揚げ/大豆水煮/豆腐	生姜/人参/いんげん/ほうれん草	かつば焼き

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	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/ごま	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/いちご	五平餅 いちご
17 木	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 実だくさん汁	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/大蒜 /生姜/にら/きゅうり/大 根/ごぼう/白菜/長葱	ココアトースト
18 金	ご飯 ポークケチャップ マッシュポテト スナップエンドウ 味噌汁(大根・わかめ)	米/じゃが芋/バター/小麦 粉/三温糖/粉糖	豚肉/わかめ	マッシュルーム/玉葱/大蒜 /アスパラガス/大根	スノーボールクッキー
19 土	鮭のピラフ りんご入りきんとん 白菜のスープ	米/米ぬか油/三温糖/さつ ま芋/小麦粉/メープルシ ロップ/ゼリー	鮭/無添加ベーコン/豆腐/ 豆乳	コーンホール/玉葱/ピーマ ン/しめじ/りんご/レモン /白菜	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
20 日	鶏南蛮うどん かぼちゃの小豆和え ブロッコリー	うどん/米ぬか油/片栗粉/ 小麦粉/三温糖/ゼリー	鶏肉/ゆで小豆/豆乳	人参/ほうれん草/長葱/干 し椎茸/かぼちゃ/ブロッコ リー	ほうれん草カップケーキ りんごゼリー
21 月	ご飯 ささみのレモン煮 春野菜のソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/片栗粉/米ぬか油/三温 糖/オリーブ油/小麦粉/長 芋/マヨネーズ風ドレッシン グ	鶏ささみ/豚肉	レモン/スナップエンドウ/ アスパラガス/キャベツ/玉 葱/人参/かぼちゃ/長葱/ 紅生姜	お好み焼き
22 火	中華おこわ かぶのそぼろ煮 わかめスープ	米/三温糖/ごま油/片栗粉 /ホットケーキミックス/さ つま芋	焼豚/鶏肉/わかめ/豆乳	干し椎茸/人参/かぶ/かぶ の葉/長葱	若鮎
23 水	わかめご飯(α米) 非常食肉じゃが ポトフ風スープ	アルファ化米(一般用)/米ぬ か油/食パン	無添加ウインナー/鶏肉	玉葱/人参/大根/キャベツ /いちごジャム	ジャムサンド
24 木	ジャージャー麺 リヨネーズポテト	中華麺/米ぬか油/片栗粉/ じゃが芋/小麦粉/パン粉	豚肉/無添加ベーコン	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	いもフライ
25 金	ご飯 白身魚のソテー ブロッコリーコーンソテー せんべい汁	米/三温糖/片栗粉/オリ ーブ油/じゃが芋/米ぬか油/ 糸こんにゃく/南部せんべい /さつま芋/ホットケーキ ミックス	白身魚/鶏肉	大蒜/レモン/ブロッコリー /人参/コーンホール/ごぼ う/しめじ/長葱	さつま芋クッキー
26 土	焼きそば かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/ 三温糖/片栗粉/さつま芋/ 小麦粉/ゼリー	豚肉/鶏肉/わかめ	キャベツ/人参/もやし/に ら/かぼちゃ/玉葱/いんげ ん/長葱	鬼まんじゅう ぶどうゼリー
27 日	吉野の鶏飯 ひじきとコーンのソテー ワンタンスープ	米/米ぬか油/三温糖/ ウェーブワンタン/小麦粉/ ゼリー	鶏肉/豆乳	ごぼう/大蒜/キャベツ/ コーンホール/人参/白菜/ もやし/しめじ	ココア蒸しパン オレンジゼリー
28 月	ししじゅーしー 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/小麦粉/バター /三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶	人参/白菜/もやし/えのき 茸	ショートブレッド
29 火	ツナと玉葱のスパゲティ ジャーマンポテト 青梗菜のスープ	スパゲティ/三温糖/米ぬか 油/じゃが芋/米/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン/無 添加ウインナー/鶏肉	玉葱/人参/キャベツ/チン ゲン菜/しめじ/コーンホ ール	カレーピラフおにぎり りんごゼリー
30 水	ご飯 魚のケチャップ味 青菜ののり浸し 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温 糖/麩/さつま芋/小麦粉	白身魚/焼きのり/わかめ/ 豆乳	小松菜/キャベツ/人参/玉 葱/いちご	さつま芋ケーキ いちご