

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 鶏肉の照り焼き きんぴら大根 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/米ぬか油/三温糖/ごま /ごま油/小麦粉	鶏肉/豆乳	大根/人参/小松菜/かぼ ちや/玉葱/りんご	りんごのマフィン
2 金	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 実だくさん汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃ が芋/強力粉/小麦粉/グラ ニュー糖	鮭/油揚げ	人参/いんげん/大根/ごぼ う/白菜/長葱	ふわふわドーナツ
3 土	チキンライス アスパラコンソテー ワンタンスープ	米/じゃが芋/米ぬか油/ ウェーブワンタン/さつま芋 /三温糖/ゼリー	鶏肉/無添加ウインナー	玉葱/人参/アスパラガス/ コーンホール/白菜/もやし /小松菜	大学芋 ぶどうゼリー
4 日	ツナと玉葱のスパゲティ かぼちやの素揚げ コンソメスープ	スパゲティ/三温糖/米ぬか 油/小麦粉/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン/わ かめ/豆乳	玉葱/人参/キャベツ/かぼ ちや/大根/しめじ	キャロットカップケーキ オレンジゼリー
5 月	ツナと高野豆腐の ドライカレー さつま芋の小豆和え 春雨スープ	米/さつま芋/春雨/ごま油 /マカロニ/三温糖/ゼリー	ツナ缶/高野豆腐/ゆで小豆	切干大根/人参/いんげん/ コーンホール/しめじ/大蒜 /白菜	マカロニきな粉 りんごゼリー
6 火	じゃことキャベツの ペペロンチーノ 白菜とツナの煮浸し 人参と玉葱のポタージュ	スパゲティ/オリーブ油/三 温糖/小麦粉/バター/ゼ リー	ツナ缶/豆乳	キャベツ/大蒜/白菜/玉葱 /人参	ショートブレッド ぶどうゼリー
7 水	ご飯 ツナコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁(大根・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン 粉/米ぬか油/三温糖/ク ラッカー	ツナ缶/わかめ	玉葱/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/大根/オレン ジジュース	オレンジ寒天 クラッカー
8 木	カレーうどん ジャーマンポテト ブロッコリー	うどん/米ぬか油/三温糖/ 片栗粉/じゃが芋/小麦粉/ 強力粉	豚肉/無添加ウインナー/豆 乳	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ /ブロッコリー/かぼちや	かぼちやのマフィン
9 金	鮭のピラフ かぼちやのそぼろ煮 かぶのスープ	米/米ぬか油/三温糖/片栗 粉/じゃが芋	鮭/鶏肉	コーンホール/玉葱/ピーマ ン/しめじ/かぼちや/いん げん/かぶ/キャベツ	じゃが芋餅
10 土	焼きうどん さつま芋グラッセ 豆腐の中華スープ	うどん/米ぬか油/さつま芋 /三温糖/片栗粉/米/ごま /ゼリー	豚肉/豆腐/無添加ハム	キャベツ/人参/ピーマン/ 青梗菜	五平餅 オレンジゼリー
11 日	そぼろごはん 高野豆腐の含め煮 洋風味噌汁	米/三温糖/ごま/小麦粉/ ゼリー	鶏肉/高野豆腐/無添加ウイ ンナー	生姜/ほうれん草/人参/い んげん/キャベツ/キャベツ/ 玉葱/かぼちや	かぼちやクッキー りんごゼリー
12 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー ワンタンスープ	米/ごま油/片栗粉/米ぬか 油/ウェーブワンタン/食パ ン/豆乳マーガリン/三温糖	豚肉/豆腐/きな粉	玉葱/人参/干し椎茸/大蒜 /生姜/にら/ブロッコリー /白菜/もやし/えのき茸/ 美生柑	きな粉トースト 美生柑
13 火	ご飯 魚の香味焼き 青菜ののり浸し 味噌汁(南瓜・玉葱)	米/小麦粉/長芋/米ぬか油 /マヨネーズ風ドレッシング	鮭/焼きのり/豚肉	玉葱/大蒜/小松菜/キャベ ツ/人参/かぼちや/長葱/ 紅生姜	お好み焼き
14 水	焼きそば さつま芋とりんごの重ね煮 わかめスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/ さつま芋/三温糖/道明寺粉	豚肉/わかめ/きな粉	キャベツ/人参/もやし/に ら/りんご/レーズン/長葱	おはぎ りんご
15 木	しじじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米/米ぬか油/ごま/小麦粉 /三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/鶏 肉/油揚げ/豆乳	人参/大根/ごぼう/長葱	ココア蒸しパン

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 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／さつま芋	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	スイートポテト
17 土	チャーハン かぼちゃの甘煮 ポトフ風スープ	米／米ぬか油／三温糖／小麦 粉／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー／鶏 肉	生姜／長葱／ほうれん草／ コーンホール／かぼちゃ／レ モン／玉葱／人参／大根／ キャベツ／コーンクリーム	コーン蒸しパン ぶどうゼリー
18 日	えのきとツナのスパゲティ アスパラコーンソテー 豆乳スープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃ が芋／片栗粉／三温糖／ゼ リー	ツナ缶／無添加ウインナー／ 豆乳	えのき茸／大蒜／アスパラガ ス／人参／コーンホール／白 菜／しめじ／もやし／いんげ ん	いもいもドーナツ オレンジゼリー
19 月	ご飯 かじきの味噌焼き 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／さつま芋／片栗粉	かじき／油揚げ	小松菜／キャベツ／人参／玉 葱／美生柑	さつま芋団子 美生柑
20 火	わかめうどん リヨネーズポテト ブロッコリー	うどん／米ぬか油／じゃが芋 ／バター／小麦粉／三温糖	鶏肉／わかめ／無添加ベー コン	長葱／コーンホール／玉葱／ ブロッコリー	スノーボールクッキー
21 水	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 （ほうれん草・豆腐）	米／米ぬか油／じゃが芋／三 温糖／ホットケーキミックス	納豆／豚肉／豆腐／豆乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱 ／いんげん／ほうれん草	どらやき（さつま芋餡）
22 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 切干大根の炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／じゃが芋／小麦粉／さつ ま芋	白身魚／油揚げ／豆乳	生姜／切干大根／人参／干し 椎茸／いんげん／キャベツ	さつま芋蒸しパン
23 金	トースト じゃが芋のミートグラタン ブロッコリー 春雨スープ	食パン／じゃが芋／バター／ 米ぬか油／春雨／ごま油／米 ／ごま／三温糖	豚肉／粉チーズ／鶏肉／油揚 げ	玉葱／人参／大蒜／ホールト マト／ブロッコリー／いんげ ん／白菜／生姜	子ぎつねおにぎり
24 土	シシリー風スパゲティ りんご入りきんとん かぶのスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／さつま芋／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／鶏肉	玉葱／人参／マッシュルーム ／なす／大蒜／りんご／レモ ン／かぶ／キャベツ／コーン ホール	カレーピラフおにぎり りんごゼリー
25 日	洋風ひじきご飯 かぼちゃグラッセ 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／小麦 粉／メープルシロップ／ゼ リー	無添加ベーコン／鶏肉／豆腐 ／豆乳	人参／玉葱／いんげん／コー ンホール／かぼちゃ／大根／ ごぼう／白菜／長葱	豆腐のパンケーキ ぶどうゼリー
26 月	わかめご飯 鮭のレモン煮 切干大根の炒め煮 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温 糖／食パン／豆乳マーガリン	鮭／油揚げ	レモン／切干大根／人参／干 し椎茸／いんげん／かぼちゃ ／玉葱／オレンジマーマレド	オレンジトースト
27 火	スパゲティナポリタン かぼちゃのいとこ煮 白菜のスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温 糖／麩／豆乳マーガリン	無添加ハム／豚肉／小豆水煮 ／無添加ベーコン	玉葱／人参／ピーマン／かぼ ちゃ／白菜／美生柑	麩のかりんとう 美生柑
28 水	ご飯 白身魚の煮付け 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／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／ 豆乳	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／キャベツ／え のき茸／いちごジャム	ホットケーキ
29 木	ちゃんぽん風ラーメン さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー	中華麺／三温糖／米	豚肉／塩鮭	キャベツ／玉葱／人参／もや し／絹さや／きくらげ／オレ ンジジュース／ブロッコリー	鮭とわかめのおにぎり
30 金	ご飯 鶏肉のから揚げ パンサンソテー 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／片栗粉／米ぬか油／ごま 油／三温糖／じゃが芋	鶏肉／豆腐	生姜／キャベツ／もやし／人 参／なめこ／万能ねぎ／美生 柑	じゃが芋餅 美生柑
31 土	カレーライス 白菜の煮浸し コンソメスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／三 温糖／小麦粉／ゼリー	豚肉／油揚げ／わかめ／豆乳	人参／玉葱／大蒜／グリーン ピース／白菜／しめじ／キャ ベツ／ほうれん草	ほうれん草カップケーキ オレンジゼリー