

| 日<br>／<br>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<br>／<br>火  | 非常食α米ドライカレー<br>さつま芋のレーズン煮<br>味噌汁（豆腐・わかめ）     | サツマイ／三温糖／焼きふ／豆乳<br>マーガリン<br><div>総合防災<br/>訓練</div>         | こんぶ／煮干し／かつお節／<br>米みそ／絹ごし豆腐／乾燥わ<br>かめ／牛乳          | 干しぶどう<br> | 麩のかりんとう            |
| 2<br>／<br>水  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>かぼちゃの煮つけ<br>中華スープ              | 米／ごま油／片栗粉／三温糖<br>／薄力粉／米油                                   | 豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／<br>豆乳／牛乳                           | 玉葱／人参／乾しいたけ／に<br>んにく／しょうが／にら／か<br>ぼちゃ／チンゲンサイ                                                 | ココア蒸しパン            |
| 3<br>／<br>木  | トースト<br>煮込みハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>白菜のスープ       | 食パン／豆乳マーガリン／米<br>油／パン粉／じゃがいも／米                             | 豚肉／豆乳／無添加ウイン<br>ナー／無添加ベーコン／かつ<br>お節／しらす干し／牛乳     | 玉葱／人参／白菜                                                                                     | じゃことわかめのおにぎり       |
| 4<br>／<br>金  | ご飯<br>ローストチキン<br>さつまいものひじき煮<br>味噌汁（大根・油揚げ）   | 米／三温糖／米油／サツマイ／ご<br>ま油／三温糖／薄力粉／豆乳<br>マーガリン                  | 鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ<br>お節／米みそ／油揚げ／牛乳                   | 大根／かぼちゃ                                                                                      | かぼちゃクッキー           |
| 5<br>／<br>土  | チキンライス<br>ポテトきんぴら<br>コーンスープ                  | 米／じゃがいも／米油／三温<br>糖／ごま油／薄力粉／メー<br>プルシロップ／豆乳マーガリン<br>／ゼリー    | 鶏肉／無添加ベーコン／豆乳<br>／絹ごし豆腐                          | 玉葱／人参／ピーマン／コー<br>ンホール／コーンクリーム                                                                | 豆腐のパンケーキ<br>ぶどうゼリー |
| 6<br>／<br>日  | 焼きうどん<br>りんご入りきんとん<br>春雨スープ                  | うどん／米油／三温糖／サツマ<br>イ／はるさめ／ごま油／じゃが<br>いも／片栗粉／ゼリー／豆乳<br>マーガリン | 豚肩ロース／鶏肉                                         | キャベツ／人参／ピーマン／<br>りんご／レモン／さやいんげ<br>ん                                                          | じゃが芋餅<br>りんごゼリー    |
| 7<br>／<br>月  | ご飯<br>魚の香味焼き<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁（南瓜・玉葱）        | 米／大豆油／三温糖／片栗粉<br>／三温糖／米ぬか油                                 | 鮭／油揚げ／こんぶ／煮干し<br>／かつお節／米みそ／牛乳                    | 玉葱／にんにく／人参／かぼ<br>ちゃ                                                                          | いもいもドーナツ           |
| 8<br>／<br>火  | トースト<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリーコーンソテー<br>コンソメスープ   | 食パン／豆乳マーガリン／<br>じゃがいも／米油／三温糖／<br>米                         | 豚肩ロース／無添加ベーコン／だ<br>いず水煮／無添加ウインナー<br>／乾燥わかめ／鶏肉／牛乳 | 玉葱／人参／トマト缶／ブロッ<br>コリー／コーンホール缶／キャ<br>ベツ／ごぼう／れんこん／日<br>本なし                                     | 根菜入り鶏そぼろおにぎり<br>梨  |
| 9<br>／<br>水  | ジャージャー麺<br>かぼちゃのリヨネーズ<br>わかめスープ              | 蒸し中華めん／米油／片栗粉<br>／ごま油／薄力粉／三温糖／<br>豆乳マーガリン                  | 豚肉／米みそ／無添加ベー<br>コン／乾燥わかめ／豆乳／牛乳                   | 玉葱／人参／乾しいたけ／ね<br>ぎ／にんにく／しょうが／<br>コーンホール缶／料理酒／か<br>ぼちゃ／根深ねぎ／りんご                               | りんごのマフィン           |
| 10<br>／<br>木 | ししじゅーしー<br>人参しりしり<br>さつま汁                    | 米／米油／ごま／マカヒ／三温<br>糖                                        | 豚肩ロース／刻み昆布／ツナ缶<br>／鶏肉／油揚げ／米みそ／牛乳                 | 人参／大根／ごぼう／根深ね<br>ぎ                                                                           | マカロニきな粉            |
| 11<br>／<br>金 | 納豆チャーハン<br>肉じゃが<br>味噌汁（かぶ・油揚げ）               | 米／米油／じゃがいも／三温<br>糖／サツマイ／薄力粉                                | 挽きわり納豆／豚肩ロース／こん<br>ぶ／煮干し／かつお節／米み<br>そ／油揚げ／牛乳     | 根深ねぎ／人参／ピーマン／<br>玉葱／かぶ                                                                       | おいもゴロゴロ饅頭          |
| 12<br>／<br>土 | 和風ツナスパゲッティ<br>さつま芋グラッセ<br>かぶのスープ             | スパゲッティ／米油／サツマイ／豆乳<br>マーガリン／三温糖／米／ゼ<br>リー                   | ツナ缶／無添加ハム／豚肉／<br>米みそ                             | にんにく／玉葱／人参／かぶ<br>／キャベツ                                                                       | 豚味噌おにぎり<br>オレンジゼリー |
| 13<br>／<br>日 | ハヤシライス<br>ツナとわかめのソテー<br>じゃが芋のスープ             | 米／薄力粉／米油／じゃがい<br>も／フレイックス粉／ゼリー                             | 豚肉／ツナ缶／乾燥わかめ／<br>ゆで小豆                            | 玉葱／ほんしめじ／グリーン<br>ピース／トマトジュース／キャベツ<br>／人参                                                     | 小豆のスコーン<br>ぶどうゼリー  |
| 14<br>／<br>月 | ご飯<br>白身魚の煮付け<br>小松菜と油揚げの炒め煮<br>味噌汁（さつま芋・玉葱） | 米／三温糖／米油／フレイックス粉<br>／豆乳マーガリン                               | 白身魚／油揚げ／こんぶ／煮<br>干し／かつお節／米みそ／豆<br>乳／牛乳           | しょうが／こまつな／キャベ<br>ツ／人参／玉葱／いちごジャ<br>ム                                                          | ホットケーキ             |
| 15<br>／<br>火 | ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>キュービックベジタブル<br>味噌汁（南瓜・わかめ） | 米／三温糖／米油／薄力粉／<br>豆乳マーガリン                                   | 鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ<br>お節／米みそ／カットわかめ<br>／豆乳／牛乳         | しょうが／キャベツ／人参／<br>コーンホール／さやいんげん<br>／かぼちゃ／なし                                                   | ココアクッキー<br>梨       |
| 16<br>／<br>水 | トースト<br>じゃが芋ミートグラタン<br>ブロッコリー<br>野菜スープ       | 食パン／豆乳マーガリン／<br>じゃがいも／米油／米                                 | 豆乳／豚肉／塩鮭／牛乳                                      | 玉葱／人参／にんにく／トマト缶<br>／ブロッコリー／キャベツ／<br>大根                                                       | 鮭とわかめのおにぎり         |

| 日<br>／<br>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                                                |                     |
| 17<br>／<br>木 | ほうとう風うどん<br>焼き鳥<br>野菜のナムル                        | うどん／さといも／三温糖／<br>片栗粉／米油／ごま油／ごま<br>／道明寺粉   | 豚肩ロース／米みそ／鶏肉／きな<br>粉／牛乳                    | ごぼう／人参／大根／ぶなし<br>めじ／かぼちゃ／こねぎ／杓苳<br>／もやし                   | おはぎ                 |
| 18<br>／<br>金 | 吉野の鶏飯<br>ツナじゃが<br>味噌汁<br>（玉葱・麩・わかめ）              | 米／米油／三温糖／じゃがい<br>も／焼きふ／食パン／豆乳<br>マーガリン    | 鶏肉／ツナ缶／こんぶ／煮干<br>し／かつお節／米みそ／乾燥<br>わかめ／牛乳   | ごぼう／にんにく／玉葱／人<br>参／レモン                                    | レモントースト             |
| 19<br>／<br>土 | じゃことキャベツの<br>ペペロンチーノ<br>かぼちゃの甘煮<br>コンソメスープ       | スパゲッティ／三温糖／薄力粉／<br>ながいも／米油／ゼリー            | 乾燥わかめ／豚肩ロース                                | キャベツ／にんにく／かぼ<br>ちゃ／レモン／根深ねぎ／<br>しょうが                      | お好み焼き<br>りんごゼリー     |
| 20<br>／<br>日 | ツナピラフ<br>洋風きんぴら<br>ワンタンスープ                       | 米／米油／じゃがいも／三温<br>糖／しゅうまいの皮／薄力粉<br>／ゼリー    | ツナ缶                                        | 人参／玉葱／れんこん／ごぼ<br>う／白菜／もやし／コーンク<br>リーム                     | コーン蒸しパン<br>オレンジゼリー  |
| 21<br>／<br>月 | 鮭菜チャーハン<br>さつま芋の小豆和え<br>中華スープ                    | 米／サツマイ／薄力粉／三温糖／<br>米油／ゼリー                 | 鮭／ゆで小豆／豆乳                                  | こまつな／玉葱／人参／チン<br>ゲンサイ                                     | カップケーキ<br>ぶどうゼリー    |
| 22<br>／<br>火 | ツナと玉葱のスパゲティ<br>かぼちゃの素揚げ<br>じゃが芋のスープ              | スパゲッティ／三温糖／米油／<br>じゃがいも／米／ゼリー             | ツナ缶／無添加ベーコン                                | 玉葱／人参／キャベツ／かぼ<br>ちゃ                                       | ツナそぼろおにぎり<br>りんごゼリー |
| 23<br>／<br>水 | 鮭のピラフ<br>粉ふき芋<br>味噌汁（豆腐・わかめ）                     | 米／米油／じゃがいも／サツマ<br>イ／三温糖／ゼリー               | 鮭／こんぶ／煮干し／かつお<br>節／米みそ／絹ごし豆腐／乾<br>燥わかめ     | コーンホール／玉葱／ピーマ<br>ン／ほんしめじ                                  | 大学芋<br>オレンジゼリー      |
| 24<br>／<br>木 | カレーライス<br>小松菜とコーンのソテー<br>かぶのスープ                  | 米／じゃがいも／米油／三温<br>糖／クラッカー                  | 豚肉／無添加ハム／牛乳                                | 人参／玉葱／にんにく／グリ<br>ンピース／こまつな／キャベ<br>ツ／コーンホール／かぶ／り<br>んごジュース | りんご寒天<br>クラッカー      |
| 25<br>／<br>金 | 秋の吹き寄せご飯<br>鮭の照り焼き<br>ほうれん草ソテー<br>味噌汁（南瓜・玉葱）     | 米／サツマイ／三温糖／米油／豆<br>乳マーガリン                 | 鶏肉／鮭／こんぶ／煮干し／<br>かつお節／米みそ／牛乳               | 人参／ぶなしめじ／さやいん<br>げん／しょうが／杓苳／<br>コーンホール／かぼちゃ／玉<br>葱／なし     | スイートポテト<br>梨        |
| 26<br>／<br>土 | チャーハン<br>小松菜とじゃこの炒め物<br>味噌汁<br>（さつま芋・わかめ）        | 米／米油／サツマイ／薄力粉／三<br>温糖／豆乳マーガリン／ゼ<br>リー     | 豚肉／しらす干し／こんぶ／<br>煮干し／かつお節／米みそ／<br>乾燥わかめ／豆乳 | しょうが／ねぎ／杓苳／<br>コーンホール／こまつな／<br>キャベツ／人参                    | ほうれん草ケーキ<br>ぶどうゼリー  |
| 27<br>／<br>日 | 鶏南蛮うどん<br>かぼちゃの小豆和え<br>ブロッコリー                    | うどん／米油／片栗粉／米／<br>ゼリー                      | 鶏肉／ゆで小豆／ツナ缶                                | 人参／杓苳／根深ねぎ／し<br>いたけ／かぼちゃ／ブロッコ<br>リー                       | ツナマヨおにぎり<br>りんごゼリー  |
| 28<br>／<br>月 | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>きんぴら大根<br>味噌汁<br>（じゃが芋・キャベツ） | 米／米油／三温糖／ごま／ご<br>ま油／じゃがいも／薄力粉／<br>豆乳マーガリン | 鮭／米みそ／こんぶ／煮干し<br>／かつお節／豆乳／牛乳               | キャベツ／玉葱／人参／ピー<br>マン／にんにく／大根／こま<br>つな／オレンジマレード             | マーマレードマフィン          |
| 29<br>／<br>火 | スパゲティナポリタン<br>さつま芋のオレンジ煮<br>野菜スープ                | スパゲッティ／米油／三温糖／米                           | 無添加ハム／豚肉／牛乳                                | 玉葱／人参／ピーマン／杓苳<br>ジュース／キャベツ／大根                             | わかめおにぎり             |
| 30<br>／<br>水 | ご飯<br>鶏肉の梅味噌焼き<br>パンサンスーソテー<br>味噌汁（南瓜・わかめ）       | 米／三温糖／ごま油／薄力粉<br>／豆乳マーガリン                 | 鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干<br>し／かつお節／カットわかめ<br>／豆乳／牛乳   | 梅肉／キャベツ／もやし／人<br>参／かぼちゃ                                   | サクサククッキー            |

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★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。