

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 鶏のつくね かぼちゃの煮つけ 味噌汁（大根・油揚げ）	米／パン粉／ごま油／片栗粉 ／三温糖／薄力粉／米油	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／油揚げ／豆乳 ／牛乳	玉葱／しょうが／かぼちゃ／ 大根	ココア蒸しパン
2 ／ 金	カレーライス さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	米／じゃがいも／米油／サマワ ／三温糖／焼きふ／豆乳マー ガリン	豚肉／牛乳	人参／玉葱／にんにく（／グリ ンピース／干しぶどう／キャ ベツ／大根	麩のかりんとう
3 ／ 土	ツナと玉葱のスパゲティー ポテトきんぴら コンソメスープ	スパゲティー／三温糖／米油／ じゃがいも／ごま油／米／ゼ リー	ツナ缶／無添加ベーコン／乾 燥わかめ／豚肉／米みそ	玉葱／人参／キャベツ／ピー マン	豚味噌おにぎり ぶどうゼリー
4 ／ 日	鮭のピラフ りんご入りきんとん わかめスープ	米／米油／三温糖／サマワ／ご ま油／薄力粉／メープルシ ロップ／豆乳マーガリン／ゼ リー	鮭／乾燥わかめ／絹ごし豆腐 ／豆乳	コーンホール缶／玉葱／ピー マン／ほんしめじ／りんご／ 根深ねぎ	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
5 ／ 月	ご飯 魚のステーキ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖／ 食パン／豆乳マーガリン	めかじき／こんぶ／煮干し／ かつお節／米みそ／牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ／ 人参／コーンホール／かぼ ちゃ／なし	シュガートースト 梨
6 ／ 火	トースト 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のスープ	食パン／豆乳マーガリン／米 油／パン粉／じゃがいも／米	豚肉／豆乳／無添加ウイン ナー／無添加ベーコン／鮭／ 牛乳	玉葱／人参／白菜	鮭菜おにぎり
7 ／ 水	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	米／三温糖／米油／薄力粉／ 豆乳マーガリン	鶏肉／米みそ／油揚げ／豆乳 ／牛乳	根深ねぎ／切干しだいこん／ 人参／乾しいたけ／さやいん げん／大根／ごぼう	サクサククッキー
8 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／大豆油／上白糖／片栗粉 ／三温糖／米油	鮭／油揚げ／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ／カット わかめ／牛乳	玉葱／にんにく／人参／かぼ ちゃ	いもいもドーナツ
9 ／ 金	ジャージャー麺 リヨネーズポテト 中華風コンソメスープ	蒸し中華めん／米油／片栗粉 ／じゃがいも／米	豚肉／米みそ／無添加ベー コン／かつお節／しらす干し／ 牛乳	玉葱／人参／乾しいたけ／万 能ねぎ／にんにく／しょうが ／コーンホール／杓苳汁／ コーンクリーム	じゃことわかめのおにぎり
10 ／ 土	そぼろごはん さつま芋の甘煮 春雨スープ	米／三温糖／ごま／はるさめ ／ごま油／薄力粉／ながいも ／米油／ゼリー	鶏肉／豚肉	しょうが／杓苳汁／さやいん げん／人参／キャベツ／根深 ねぎ／しょうが	お好み焼き りんごゼリー
11 ／ 日	ねぎ豚うどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん／米油／三温糖／片栗 粉／米／ゼリー	豚肉／鶏肉	根深ねぎ／万能ねぎ／大根／ 人参／にんにく／しょうが／ かぼちゃ／玉葱／さやいんげ ん／スイートコーン	カレーピラフおにぎり ぶどうゼリー
12 ／ 月	ハヤシライス ツナとわかめのソテー じゃが芋のスープ	米／米油／じゃがいも／プレミ ックス粉／豆乳マーガリン／ゼ リー	ツナ缶／乾燥わかめ／ゆで小 豆 	玉葱／ほんしめじ／グリーン ピース／キャベツ／人参	小豆のスコーン オレンジゼリー
13 ／ 火	トースト ポークビーンズ ブロッコリーコーンソテー コンソメスープ	食パン／豆乳マーガリン／ じゃがいも／米油／三温糖／ 米／ごま	豚肉／無添加ベーコン／水煮 大豆／無添加ウインナー／乾 燥わかめ／鶏肉／油揚げ／牛 乳	玉葱／人参／トマト缶／ブロッ コリー／コーンホール／キャベ ツ／しょうが	子ぎつねおにぎり
14 ／ 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／三温糖／米油／プレミッ ックス粉／豆乳マーガリン	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／豆乳／牛乳	しょうが／キャベツ／人参／ コーンホール／さやいんげん ／玉葱／いちごジャム	ホットケーキ
15 ／ 木	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃの含め煮 もやしといんげんのソテー	中華めん／三温糖／米油／パ ン粉／片栗粉	豚肉／豆乳／牛乳	キャベツ／玉葱／人参／もや し／かぼちゃ／さやいんげん ／コーンホール／しょうが／ なし	真珠蒸し 梨
16 ／ 金	吉野の鶏飯 ツナじゃが 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／米油／三温糖／じゃがい も／焼きふ／食パン／豆乳 マーガリン	鶏肉／ツナ缶／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／乾燥 わかめ／牛乳	ごぼう／にんにく／玉葱／人 参／レモン	レモントースト

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	
17 ／ 土	洋風ひじきご飯 大根の煮物 味噌汁 (さつま芋・わかめ)	米／米油／三温糖／サマ仔／薄力粉／ゼリー	無添加ベーコン／鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ／豆乳	人参／玉葱／さやいんげん／コーンホール／大根	カップケーキ りんごゼリー
18 ／ 日	シシリー風スパゲティ さつま芋グラッセ コーンスープ	スパゲティ／米油／サマ仔／三温糖／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／豆乳	玉葱／人参／マッシュルーム／なす／茎にんにく／コーンホール／コーンクリーム	わかめおにぎり ぶどうゼリー
19 ／ 月	ツナそぼろ丼 じゃが芋と人参の紅白煮 味噌汁（白菜・油揚げ）	米／米油／三温糖／じゃがいも／薄力粉／豆乳マーガリン	ツナ缶／鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ／豆乳／牛乳	しょうが／グリーンピース／人参／白菜	ココアクッキー
20 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米／ごま油／片栗粉／三温糖／マカニ	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／乾燥わかめ／牛乳	玉葱／人参／乾しいたけ／にんにく／しょうが／にら／かぼちゃ／根深ねぎ	マカロニきな粉
21 ／ 水	ご飯 魚のケチャップ味 キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖／薄力粉／豆乳マーガリン	たら／カットわかめ／しらす干し／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／豆乳／牛乳	キャベツ／人参／玉葱／レジンマレード	マーマレードマフィン
22 ／ 木	トースト じゃが芋ミートグラタン ブロッコリー 野菜スープ	食パン／豆乳マーガリン／じゃがいも／米油／米／三温糖	豆乳／豚肉／鶏肉／牛乳	玉葱／人参／にんにく／トマト缶／ブロッコリー／キャベツ／大根／ごぼう／れんこん／日本なし	根菜入り鶏そぼろおにぎり 梨
23 ／ 金	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き パンサンスーテー 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖／ごま油／薄力粉／米油	鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／カットわかめ／豆乳／牛乳	梅漬／キャベツ／もやし／人参／かぼちゃ	中華蒸しパン
24 ／ 土	ツナピラフ さつま芋とじゃこの煮物 洋風味噌汁	米／米油／サマ仔／三温糖／薄力粉／豆乳マーガリン／ゼリー	ツナ缶／しらす干し／無添加ウインナー／米みそ／豆乳	人参／玉葱／キャベツ／杓苳	ほうれん草ケーキ オレンジゼリー
25 ／ 日	カレーうどん かぼちゃの小豆和え	うどん／米油／三温糖／片栗粉／米／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／鮭	玉葱／人参／根深ねぎ／万能ねぎ／かぼちゃ	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
26 ／ 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き いんげんのソテー 実だくさん汁	米／米油／じゃがいも／サマ仔／三温糖／豆乳マーガリン	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／牛乳	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／にんにく／さやいんげん／コーンホール／大根／ごぼう／白菜／根深ねぎ／なし	スイートポテト 梨
27 ／ 火	スパゲティナポリタン かぼちゃのりヨネーズ コンソメスープ	スパゲティ／米油／米	無添加ハム／豚肉／無添加ベーコン／乾燥わかめ／塩昆布／油揚げ／牛乳	玉葱／人参／ピーマン／かぼちゃ／キャベツ／ほんしめじ	塩昆布おにぎり
28 ／ 水	ボーケケチャップライス 粉ふき芋 ワンタンスープ	米／米油／じゃがいも／しゅうまいの皮／三温糖／クラッカー	豚肉／牛乳	玉葱／人参／ピーマン／白菜（／もやし／えのきたけ／りんごジュース	りんご寒天 クラッカー
29 ／ 木	ご飯 白身魚のねぎソース さつま芋とりんごの重ね煮 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／片栗粉／米油／ごま油／サマ仔／三温糖／食パン／豆乳マーガリン	白身魚／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ／きな粉／牛乳	しょうが／根深ねぎ／りんご／干しぶどう／かぶ	きな粉トースト
30 ／ 金	かぼちゃのドライカレー フライドポテト ほうれん草ソテー わかめスープ	米／じゃがいも／米油／ごま油／三温糖／薄力粉／有塩バター 	豚肉／乾燥わかめ／牛乳 	玉葱／人参／かぼちゃ／しょうが／にんにく／杓苳／ぶなしめじ／コーンホール／根深ねぎ 	ハロウィンサブレ
31 ／ 土	チャーハン 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁 (さつま芋・わかめ)	米／米油／サマ仔／三温糖／ゼリー	豚肉／しらす干し／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	しょうが／根深ねぎ／杓苳／コーンホール／こまつな／キャベツ／人参	大学芋 ぶどうゼリー

★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。