

日	曜日	献立名	ざいりょう				午前おやつ/午後おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
7	火	鮭チャーハン 春雨サラダ ずまし汁	鮭ほぐし ロースハム とうふ、わかめ	mixベジタブル,たまねぎ にんじん,ほうれんそう 大根,人参	米 春雨,マヨドレ	食塩,醤油,丸鶏がらスープ 醤油,食塩	牛乳 チーズ 黒むしパン 牛乳	牛乳 キャンディチーズ 黒むし粉,レーズン,水 牛乳
8	水	パン 白身魚フライ ミネストローネ フルーツ	ホキ骨なし ベーコン,大豆水煮	たまねぎ,しめじ,人参,トマトダイス バナナ	パン 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,マカロニ,砂糖	食塩,がっパフ HFコソメ,がっパフ,醤油	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳
9	木	鶏肉うどん 大根のさっぱり和え かぼちゃ煮	鶏肉もも	干し椎茸,白菜,人参,たまねぎ,ほうれんそう 大根,パプリカ赤,胡瓜 かぼちゃ	うどん 油,砂糖 砂糖	みりん風,醤油 酢,醤油 醤油	牛乳 フルーツ 牛乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち 牛乳
10	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁	豆腐,豚ミンチ,鶏肉ミンチ,味噌 ロースハム 味噌,油揚げ,わかめ	たまねぎ アスパラ,人参,コーン 白菜,もやし	米 片栗粉,砂糖,片栗粉 マヨドレ	水,醤油 塩	牛乳 フルーツ ゼリー お茶	牛乳 バナナ やさしいゼリー(キウイ&ブルーベリー) お茶
13	月	豚みそ丼 胡瓜サラダ ずまし汁	豚肉,赤味噌 ちくわ とうふ	たまねぎ 胡瓜,コーン 白菜,人参,青梗菜	米,砂糖,いりごま 砂糖	料理酒 醤油,酢,しょうが 醤油,食塩	ヨーグルト お菓子 ヤクルト	ヨーグルト 菓子 ヤクルト
14	火	ごはん 白身魚の香味焼き 白菜と胡瓜中華和え みそ汁	ホキ骨なし チキン水煮 味噌	葱 白菜,胡瓜,もやし,人参 キャベツ,たまねぎ,えのき草	米 いりごま,砂糖 砂糖,油 じゃがいも	しょうが,醤油,料理酒 醤油	牛乳 フルーツ ポップコーン 牛乳	牛乳 オレンジ ポップコーン,油,塩 牛乳
15	水	パン コーンシチュー ツナサラダ フルーツ	鶏肉もも シーチキン	たまねぎ,人参,コーン,メイトンツルムグ(リビース) キャベツ,人参,胡瓜 パイン缶	パン じゃがいも マヨドレ	HFコソメ,がっパフ 食塩	牛乳 お菓子 プリン お茶	牛乳 菓子 プリン竹屋 お茶
16	木	春野菜和風スパゲティ ジャーマンポテト コンソメスープ	豚小間 ベーコン	たまねぎ,にんじん,アスパラ,肉菜の花,キャベツ パセリ 大根,たまねぎ,コーン	スパゲティ,油 ダイスポテト,油	醤油,食塩 食塩 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ きな粉揚げパン 牛乳	牛乳 バナナ 超熟ロール,油,砂糖,きな粉 牛乳
17	金	鶏ごぼうごはん 大根サラダ みそ汁	鶏肉ミンチ,油揚げ ちりめんじゃこ 味噌	牛蒡,人参,干し椎茸,えだまめ 大根,胡瓜,人参 南瓜,しめじ,たまねぎ	米,砂糖 マヨドレ おつゆ麩	醤油	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳
20	月	チンジャオロース丼 ひじきサラダ みそ汁	豚小間 ひじき,ロースハム,花かつお 味噌,わかめ	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,たけのこ レタス,胡瓜,にんじん たまねぎ,大根	米,砂糖,油,片栗粉 油,砂糖	醤油 醤油,酢	牛乳 チーズ お菓子 牛乳	牛乳 キャンディチーズ 菓子 牛乳
21	火	ごはん 白身魚のマヨドレ蒸し 貝だくさん味噌汁 フルーツ	ホキ骨なし 味噌,とうふ,油揚げ,わかめ	たまねぎ,人参,しめじ,ピーマン えのき草,キャベツ オレンジ	米 マヨドレ じゃがいも	食塩	牛乳 お菓子 マシュマロおこし 牛乳	牛乳 菓子 無塩バター,マシュマロ コーンフレーク/牛乳
22	水	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉もも シーチキン ベーコン	たまねぎ,トマト水煮,パセリ 胡瓜,パプリカ赤,コーン 白菜,しめじ,にんじん	パン じゃがいも,油,砂糖 マカロニ,マヨドレ	HFコソメ,塩,料理酒,水 塩 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ショア	牛乳 バナナ 菓子 ショア
23	木	カレーうどん 切干大根サラダ チーズ	豚小間,油揚げ ちりめんじゃこ キャンディチーズ	たまねぎ,人参,しめじ,葱 切干大根,胡瓜,人参,レタス	うどん 砂糖,ゴマ油	アレルギーフリー 醤油	牛乳 フルーツ お好み焼き お茶	牛乳 オレンジ お好み焼き お好み焼き粉/ス中濃,がっパフ
24	金	まめごはん 鶏肉のから揚げ キャベツゆかり和え みそ汁	鶏肉もも 味噌	グリーンピースむき 土生姜 キャベツ,胡瓜,もやし,ゆかり 小松菜,たまねぎ,人参,なめこ	米 片栗粉,油	食塩,料理酒 料理酒,醤油	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳
27	月	もち麦ごはん 鶏肉味噌焼き 小魚和え ずまし汁	鶏肉もも,赤味噌 ちりめんじゃこ	レタス,胡瓜 キャベツ,人参,たまねぎ	米,もち麦 砂糖 砂糖	料理酒 酢,醤油 醤油,食塩	ヨーグルト お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳
28	火	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ	豚小間 ロースハム	人参,たまねぎ キャベツ,胡瓜 白菜,人参,コーン	米,じゃがいも,油 砂糖,マヨドレ	アレルギーフリー 酢 HFコソメ,食塩	牛乳 お菓子 フルーツサンド ヨーグ	牛乳 菓子 超熟ロール,みかん缶,黄桃缶 パイン缶,赤いックリーム
29	水	パン コーンコロッケ ツナポパイサラダ コンソメスープ	ベーコン シーチキン	コーン,たまねぎ ほうれんそう,人参,キャベツ 大根,たまねぎ,コーン	パン じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 ごまドレ	食塩 HFコソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
30	木	ごはん 白身魚の煮つけ ひじきと大豆煮 豚汁	ホキ骨なし ひじき,大豆水煮,油揚げ 豚汁	土生姜 人参,グリーンピース 白菜,たまねぎ,人参,大根,牛蒡,葱	米 砂糖 砂糖	醤油 醤油	牛乳 フルーツ おにぎり お茶	牛乳 バナナ 米,菜飯の煮,ちりめんじゃこ お茶
31	金	・お誕生日会メニュー チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉もも ロースハム ベーコン	たまねぎ,パプリカ赤,ピーマン 胡瓜,人参,コーン 白菜,たまねぎ,人参	米,油 じゃがいも,マヨドレ	食塩,がっパフ,ウスターソース 塩 HFコソメ,食塩	牛乳 お菓子 ケーキ 野菜ジュース	牛乳 菓子 ケーキ 野菜生活