

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◇ カや体温となるもの	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、がちゃッパ HFコソメ、がちゃッパ、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 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&梨の 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、えのき茸	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、リピーズ 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、チューブ、 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、じゃがいも、アスパラ、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 超熱ロール、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 えのき茸、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/中濃、がちゃッパ
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、アレルギー 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 超熱ロール、みかん缶、黄桃缶 パイン缶、赤いッパ、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、アレルギーフリー 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、がちゃッパ、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