



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日					
2	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め はくさいのおひたし みどしる	牛乳 タフィ	米、さつまいも、コーン フレーク、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆み そ、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、ピーマン
3	火	フルコギ丼 ビーフンスープ バナナ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、ごま、豆みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ
4	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め みどしる	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、こんにゃく、ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、白ねぎ、わかめ
5	木	秋野菜ハヤシ ツナサラダ りんご	お茶 鮭おにぎり	米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)、油	牛肉、鮭、ツナ水	りんご、たまねぎ、なす、にんじん、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン、あおのり
6	金	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 バナナ おかし	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、もやし、ねぎ
7	土	ミートスパゲッティー りんご	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン
8	日					
9	月	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	手作りラッシー おかし	米、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、みかんジュース、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
10	火	中華どんぶり とうふスープ ぶどう	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉、チーズ、しらす干し、ごま、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ぶどう、にら、ピーマン、こまつな、干ししい
11	水	ごはん すきやき風煮物 たきぎあえ みどしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、ごま	にんじん、きゅうり、はくさい、なす、白ねぎ、ねぎ、ひじき、わかめ
12	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	お茶 フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ水煮、ウインナー、ごま	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、コーン
13	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー コンソメスープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、じゃがいも、スパゲッティー、油	牛乳、豚肉、だいす、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン、ねぎ
14	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ ぶどう	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	にんじん、白ねぎ、ぶどう、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15	日					
16	月	おやすみです				
17	火	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬 ぶどう	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、発芽玄米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、なす、ぶどう、しめじ、しいたけ、福神漬
18	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みどしる	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、腐、豆みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、焼きのり
19	木	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる バナナ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	バナナ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
20	金	ごはん アジフライ ビーフンと野菜のソテー コンソメスープ	手作りラッシー おかし	米、ビーフン、油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、ウインナー	みかんジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ
21	土	ひじきごはん さつまいも汁 なし	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	なし、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
22	日					
23	月	おやすみです				
24	火	ごはん りんご 豚肉の甘辛炒め はくさいのおひたし みどしる	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	りんご、はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、ピーマン
25	水	ごはん 煮魚 ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、さつまいも、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、豆みそ、ちくわ	とうもろこし、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、ひじき
26	木	きつねご飯 トックスープ ぶどう	ヨーグルト コーンフレーク	米、もち、コーンフレーク、砂糖、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	にんじん、ぶどう、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり
27	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 タフィ	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
28	土	ピビンバ カクテギ わかめスープ ぶどう	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶどう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
29	日	※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください				
30	月	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわか、納豆、豆みそ、ウインナー	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、えのきたけ