



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	土	ほうれん草ライス ポターージュ りんご	牛乳 おかし	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、クリームコーン、ほうれん草、コーン、にんじん、いんげん、マッシュルーム
2	日					
3	月	巻き寿司 焼きししゃも 豚汁	牛乳 手作り きなこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、ししゃも、卵、豚肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、豆みそ、きな粉	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、焼きのり
4	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひだし みぞしる	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ、脱脂粉乳	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、白ねぎ、ほうれん草
5	水	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー コンソメスープ	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖、スパゲティー、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、だいず、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、いんげん、ねぎ
6	木	ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 みぞしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆みそ、ちくわ、粉チーズ	オレンジ、にんじん、おおさかしろな、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ、あおのり
7	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	鶏肉、さけ(焼)、チーズ、ごま、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、こまつな、あおのり
8	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	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	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
9	日					
10	月	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、だいこん、にんじん、フロッコリー、ほうれん草、ホールトマト缶、コーン
11	火	おやすみです				
12	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 みかん おかし	米、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
13	木	ごはん とりのからあげ パンサンデー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ水煮、ウインナー、ごま	バナナ、みかん缶、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン
14	金	ごはん たらけチャップあんかけ じゃがいもきんぴら キャベツのスープ	牛乳 手作りココアケーキ	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり

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	土	かやくごはん スタミナスープ みかん	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	みかん、にんじん、だいこん、みづな、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
16	日						
17	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	
18	火	ごはん 煮込みハンバーグ フロッコリーと菜の花のマヨサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 星のポテト	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、脱脂粉乳	フライドポテト、米、油、米パン粉、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、白ねぎ、フロッコリー、なばな、コーン、寒天、わかめ
19	水	ごはん 納豆 さけのてりやき たきぎ和え みぞしる	牛乳 バナナ	米、さつまいも、油、ごま油	牛乳、納豆、さけ、ちくわ、油揚げ、ごま、牛乳	きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが、わかめ、バナナ	
20	木	ごはん 牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 ぶたまん	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	バナナ、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり	
21	金	雑穀ごはん おでん きんぴらごぼう 餅のすまし汁	牛乳 タフィ	米、こんにゃく、コーンフレーク、じゃがいも、焼酎(車心)、ごま油、五穀	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、豚ひき肉、バター、ごま	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、こまつな、ピーマン	
22	土	ミートスパゲティー いちご	牛乳 おかし	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、いちご、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン	
23	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあれはいつでもきいてください					
24	月	にじいろ <b>おやすみです</b>					
25	火	ごはん 千千ミ チャップチェ 大根と豚肉のスープ	お茶 チュモッパ (韓国おにぎり)	米、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油、マヨネーズ(卵なし)	卵、豚肉、ツナ水煮、牛肉	みかん、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ、ねぎ、韓国ごぼう、たくあん	
26	水	ごはん 納豆 焼き魚 コロコロポテトサラダ みぞしる	手作り ポターージュスープ クラッカー	じゃがいも、米、パン、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、クラッカー	牛乳、鶏肉、卵、油	さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みずな、わかめ、コーン、クリームコーン
27	木	きつねご飯 トックスープ バナナ	牛乳 こさりのかぼちゃパン	もち、米、三温糖、ごま油、パン	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	
28	金	冬野菜カレーライス 福神漬 スティックサラダ	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、玄米	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、牛乳	たまねぎ、みかん濃縮果汁、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれん草、福神漬	