



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
16 (木)	ごはん グラタン風煮 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ トマト	胚芽米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	豚肉、スキムミルク、鶏肉、むきえび、だいず、バター、チーズ	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、コーン、ほうれんそう、ピーマン、わかめ	プルーン 大豆入りわかめご飯
17 (金)	ごはん きのこ汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、バター、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、かんでん、こんぶ、わかめ	粉吹き芋 さつま芋ドーナツ 牛乳
18 (土)	ごはん カレーうどん 栄養納豆 わかめの酢の物 キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、納豆、卵、豚肉、ヨーグルト、いわし、かつお節	だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、ねぎ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
20 (月)	ごはん すまし汁 あじの甘みそ蒸焼き おからの炒め煮 野菜のおかか和え	胚芽米、小麦粉、油、片栗粉、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、おから、豚挽肉、鶏挽肉、みそ、油揚げ、かつお節、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、こんぶ、わかめ	ふかし芋 カレーまん 牛乳
21 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ポテトのチーズ煮 中華風サラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、強力粉、マーガリン、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、合挽肉、ヨーグルト、チーズ、ベーコン、みそ	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし、レーズン、ねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ、しょうが	ヨーグルト スコーン 牛乳
22 (水)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え にんじんのごまあえ	米、じゃがいも、干しうどん、油、焼ふ、三温糖	卵、納豆、鶏肉、豚、みそ、高野豆腐、ごま、いわし	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ、いんげん、わかめ	茹でにんじん 焼きうどん
23 (木)	お弁当の日 	三温糖 	ヨーグルト	りんご、いちご、みかん缶	棒チーズ フルーツヨーグルト
24 (金)	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の煮付け 野菜ソテー 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、もち米、三温糖、油	白身魚、豆腐、みそ、いわし、油揚げ、かつお節	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、わかめ	粉吹き芋 黄飯 いりこ
25 (土)	ごはん かき玉汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、三温糖、ごま油、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉、卵、いか、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、こんぶ、わかめ	プルーン マラーカオ 牛乳
27 (月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 あじのカレー揚げ きんぴらごぼう 野菜の磯辺和え	胚芽米、ごま油、油、三温糖、小麦粉	あじ、みそ、鶏肉、いわし、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、焼きのり、わかめ	ふかし芋 チキンライス
28 (火)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ トマト	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、ごま、かつお節	トマト、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きざみきくらげ、わかめ	ヨーグルト 人参かりんとう 牛乳
30 (木)	ごはん ハヤシ風シチュー 鶏の照り煮 春雨サラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、もち米、小麦粉、はるさめ、三温糖、ごま油、油	鶏肉、合挽肉、スキムミルク、豚肉、バター、干しえび	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、わかめ	粉吹き芋 中華おこわ