

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	
01 (水)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き わかめとしらすの酢の物 春雨ソテー	胚芽米、小麦粉、はる さめ、三温糖、油、砂 糖	牛、鶏肉、豆腐、卵、 ヨーグルト、豚肉、しら す干し、みそ、ごま、い わし	きゅうり、キャベツ、わ かめ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、にら、 コーン、こんぶ	粉吹き芋 ヨーグルト蒸しパン 牛乳
02 (木)	ごはん ちゃんぽんみそ汁 魚の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め じゃがいものしそ和え	米、じゃがいも、食パ ン、小麦粉、三温糖、 ごま油、油	牛乳、さくら、みそ、豚 肉、いか、しらす干し、 バター、スキムミルク、 いわし	こまつな、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン、レモン果 汁	プルーン 四角いメロンパン 牛乳
03 (金)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ ミートソースグラタン 野菜の甘酢漬け すいか	胚芽米、スパゲティ、 小麦粉、油、三温糖、 片栗粉	卵、スキムミルク、合 挽肉、チーズ、バ ター、しらす干し、すり ごま	すいか、たまねぎ、チン ゲンサイ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、うめ干し、 トマトピューレ、芽ひじき、 セロリー、きざみきくらげ	粉吹き芋 梅ごはん
04 (土)	ごはん 冷やしそうめん 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 キウイフルーツ	胚芽米、小麦粉、干し そうめん、さつまいも、 三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ご ま、油揚げ、いわし、 かつお節	たまねぎ、キャベツ、 キウイフルーツ、もや し、にんじん、レーズ ン、干しいたけ、しょ うが	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
06 (月)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 野菜の磯辺和え	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、黒砂糖、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、白身魚、黄粉、 高野豆腐、みそ、油揚 げ、いわし	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、こま つな、きゅうり、えのき たけ、いんげん、干し しいたけ、焼きのり	ふかし芋 黄粉うどん 牛乳
07 (火)	ごはん 七タ汁 魚のカレー揚げ いんげんとなすのおかか煮 七タサラダ	胚芽米、小麦粉、マー ガリン、黒砂糖、干し そうめん、油、三温 糖、焼ふ	牛乳、さくら、卵、チー ズ、スキムミルク、か つお節	なす、なしうり、きゅう り、いんげん、にんじ ん、たまねぎ、レタス、 オクラ、きざみきくら げ、こんぶ	粉吹き芋 チーズマフィン 牛乳
08 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 ピーマンともやしのじゃこ炒め 牛乳寒天	胚芽米、三温糖、ごま 油、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏肉、鶏 レバー、チーズ、み そ、ごま、しらす干し、 いわし	ごぼう、たまねぎ、もや し、ピーマン、キャベ ツ、しょうが、かんて ん、わかめ	茹でにんじん たたきごぼう 棒チーズ
09 (木)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 切干大根の五目煮 トマト	胚芽米、小麦粉、パン 粉、上新粉、片栗粉、 はるさめ、三温糖、砂 糖、ごま油	豚挽肉、豆腐、納豆、 卵、油揚げ、干しえ び、いわし	たまねぎ、トマト、キャ ベツ、にんじん、チンゲ ンサイ、切り干しだい こん、にら、ねぎ、干し しいたけ、しょうが	プルーン チヂミ
10 (金)	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ とうもろこし	胚芽米、マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖	鶏肉、豚肉、ツナ水 煮、いわし、すりごま	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、マーマレー ド、切り干しだいこん、 セロリー、とうもろこし	ヨーグルト カレーピラフ いりこ
11 (土)	ごはん カレーうどん 鶏の照り煮 わかめソテー キウイフルーツ	胚芽米、小麦粉、干し うどん、黒砂糖、片栗 粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚 肉、牛パック、しらす干 し、いわし、かつお節	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、わか め、にんじん、レーズ ン、コーン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
13 (月)	ごはん キャベツのスープ 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ じゃがカレー煮	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、カットス パ、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛 挽肉、卵、ごま	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、こ まつな、かんてん	ふかし芋 さつま芋のようかん
14 (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、 干し中華めん、はるさ め、油、片栗粉、三温 糖、ごま油	豆腐、合挽肉、豚肉、 チーズ、ベーコン、い か、みそ、赤みそ	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、にんじ ん、きゅうり、とうもろこ し、干しいたけ、ね ぎ、きざみきくらげ、 すいか	ヨーグルト 焼きそば
15 (水)	ごはん みそ汁 さくら塩焼き ひじき入り五目金平 すいか	胚芽米、食パン、糸こ んにやく、三温糖、油	牛乳、さくら、牛肉、 みそ、合挽肉、チー ズ、油揚げ、いわし	すいか、たまねぎ、ごぼ う、トマト、こまつな、にん じん、えのきたけ、ピーマ ン、トマトピューレ、いん げん、ひじき	茹でにんじん ピザトースト 牛乳

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 フィッシュチャウダー 野菜のカレーソテー 豆腐とひじきのサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、三温糖	豆腐、スキムミルク、 むきえび、いか、豚 肉、ごま、しらす干し、 バター	トマト、たまねぎ、きゅ うり、もやし、にんじ ん、キャベツ、いんげ ん、ピーマン、野菜昆 布、ひじき	プルーン ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
17 (金)	ごはん すまし汁 さわらの甘みそ蒸焼き おからの炒め煮 野菜のおかか和え	胚芽米、小麦粉、油、 砂糖、焼ふ、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、さわら、おから、 豚挽肉、鶏挽肉、み そ、油揚げ、高野豆 腐、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、きゅ うり、もやし、だいこ ん、えのきたけ、ねぎ、 干しいたけ、ごぼう、 コンニャク	粉吹き芋 カレーまん 牛乳
18 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ トマト	米、干し中華めん、小 麦粉、三温糖、ごま 油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、み そ、ごま	トマト、きゅうり、もや し、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピーマ ン、ねぎ、しょうが、き ざみきくらげ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
21 (火)	ごはん チーズスープ チキンカツ シャキシャキサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、なが いも、油、マヨネーズ、 三温糖	鶏肉、卵、鶏肉、ツナ 水煮、豚肉、粉チー ズ、干しえび、かつお 節	トマト、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、コーン、 あおのり	ヨーグルト お好み焼き
22 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 千草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの あらめの炒め煮	胚芽米、糸こんにゃく、 小麦粉、油、じゃがい も、黒砂糖、三温糖、 焼ふ	牛乳、卵、豆腐、牛 肉、みそ、黒ごま、ス キムミルク、チーズ、し らす干し、油揚げ、い わし	たまねぎ、ごぼう、に んじん、あらめ、干し いたけ、きざみきくら げ、わかめ	茹でにんじん ごまクッキー 牛乳
23 (木)	ごはん なすのみそ汁 白身魚の煮付け 野菜ソテー 胡瓜のごまあえ	胚芽米、もち米、三温 糖、油	白身魚、みそ、いわ し、あずき、ごま、黒ご ま	きゅうり、なす、もや し、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、しょうが	プルーン 赤飯 いりこ 
24 (金)	ごはん ミネストローネ 鶏の唐揚げ 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、じゃがいも、 三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、すりごま	りんご、こまつな、たま ねぎ、にんじん、トマト、きゅ うり、もやし、みかん缶、 キャベツ、しめじ、トマト ピューレ、セロリー、かん てん	粉吹き芋 牛乳寒天
25 (土)	ごはん わかめうどん 野菜のツナ和え ポテトのチーズ焼き キウイフルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、干しうどん、 黒砂糖	牛乳、ツナ油漬、チー ズ、鶏肉、油揚げ、い わし、かつお節	キャベツ、キウイフ ルーツ、きゅうり、もや し、にんじん、たまね ぎ、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
27 (月)	ごはん わかめレタスのスープ 豚肉と野菜のカレー炒め 野菜のカッテーズ りんご	米、干し中華めん、マ ヨネーズ、油、三温 糖、ごま油	豚肉、豚挽肉、赤み そ、ごま、カッテージ チーズ	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、レタス、 もやし、ピーマン、ねぎ、 レーズン、干しいたけ、 しょうが、わかめ、りんご	ふかし芋 ジャージャー麺
28 (火)	ごはん 南瓜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー 和風サラダ 梨	米、くず粉、黒砂糖、 三温糖、ごま油	豆乳、絞豆腐、卵、 豚肉、黄粉、みそ、ご ま、いわし、かつお節	なし、かぼちゃ、たま ねぎ、もやし、きゅうり、キャ ベツ、にがうり・ゴーヤ、 にんじん、ねぎ、しょう が、わかめ	ヨーグルト 豆乳くずもち
29 (水)	ごはん きのこ汁 白身魚の塩焼き 夏野菜の煮もの 胡瓜のごまあえ	胚芽米、三温糖、なた ね油	白身魚、豚肉、いわ し、すりごま、かつお節	きゅうり、かぼちゃ、な す、たまねぎ、オクラ、に んじん、にがうり・ゴー ヤ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、干しいたけ、こん ぶ	茹でにんじん ゴーヤの混ぜご飯 いりこ
30 (木)	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ トマト	胚芽米、三温糖、なた ね油、干しとうめん、 小麦粉、じゃがいも	牛肉、バター、卵、油 揚げ、鶏肉	たまねぎ、、にんじ ん、、干しいたけ、な す、かぼちゃ、ニラ、 キャベツ、もやし、トマ ト、	プルーン 冷やしとうめん
31 (金)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え とうもろこし	胚芽米、焼きふ、三温 糖、じゃがいも、なた ね油、さつまいも	鶏肉、卵、納豆、高野 豆腐、	たまねぎ、にんじん、し めじ、わかめ、ねぎ、も やし、キャベツ、きゅう り、あおのり、とうもろ こし	ふかしいも フライドポテト 牛乳