

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 (火)	ごはん ちゃんぽんみそ汁 白身魚の磯部揚げ 小松菜とコーンのじゃこ炒め トマト	米、干しうどん、油、小麦粉、ごま油	白身魚、豚肉、みそ、豚肉、いか、しらす干し、いわし	トマト、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、あおのり	ヨーグルト 焼きうどん
02 (水)	ごはん ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、ビーフン、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、豚肉、しばえび	なし、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ、ピーマン、マーマレード、赤ピーマン、セロリー、干しいたけ	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
03 (木)	ごはん オクラのみそ汁 魚の塩焼き 野菜ソテー パンプキンサラダ	胚芽米、食パン、マヨネーズ、焼ふ、油	牛乳、さわら、チーズ、みそ、豚肉、しらす干し、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、りんご、ピーマン、コーン、オクラ、にんじん、レーズン、焼きのり	プルーン しらすとピーマンのグリルサンド 牛乳
04 (金)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏の唐揚げ ピーマンともやしのじゃこ炒め キャベツの和え物	胚芽米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、ごま油、三温糖、油	鶏肉、卵、しらす干し、ごま	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きざみきくらげ、かんてん	粉吹き芋 さつま芋のようかん
05 (土)	ごはん 冷麺 キャベツとコーンのソテー かぼちゃチップ	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、油、三温糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、豚肉 	かぼちゃ、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン、もやし、にんじん、たまねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ	棒チーズ ふなやき 牛乳 
07 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが 野菜の磯辺和え 梨	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、上新粉、油、三温糖、ごま油	豆腐、豚挽肉、牛肉、みそ、いわし、油揚げ、干しえび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、わかめ、にら、いんげん、焼きのり、なし	ふかし芋 チヂミ
08 (火)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、合挽肉、チーズ、みそ、ごま、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にら、ピーマン、にんじん、こんぶ、あおのり	ヨーグルト カレーサンド 牛乳
09 (水)	ごはん すまし汁 干草焼き ひじきの炒め煮 和風サラダ	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、油、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、卵、豆腐、黄粉、スキムミルク、チーズ、ごま、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、きざみきくらげ、わかめ、こんぶ	茹でにんじん 黄粉クッキー 牛乳
10 (木)	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン 野菜のカッテージチーズ和え トマト	胚芽米、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ヨーグルト、カッテージチーズ、スキムミルク、ごま	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レーズン、にんにく、しょうが	プルーン チーズマフィン 牛乳
11 (金)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 魚の照焼き おからの炒め煮 キャベツのマリネ	胚芽米、食パン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、厚揚げ、おから、鶏挽肉、みそ、油揚げ、バター、スキムミルク、いわし	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、レモン果汁	粉吹き芋 四角いメロンパン 牛乳
12 (土)	ごはん 冷やしそうめん 栄養納豆 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干しそうめん、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、納豆、豆乳、卵、鶏肉、あずき、油揚げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、コーン、干しいたけ、ねぎ	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
14 (月)	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、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、パセリ、かんてん、こんぶ、わかめ	ふかし芋 野菜クッキー 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	
15 (火)	ごはん すまし汁 魚のカレー揚げ ひじき入り五目金平 中華風サラダ	胚芽米、糸こんにゃく、はるさめ、三温糖、油、ごま油、焼ふ、小麦粉	さば、牛肉、ごま、しらす干し、かつお節	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし、たかな、えのきたけ、ねぎ、いんげん、きざみくらげ、ひじき、こんぶ	ヨーグルト 高菜ライス
16 (水)	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ 胡瓜のおかかあえ 梨	じゃがいも、胚芽米、油、小麦粉	牛乳、卵、牛肉、バター、スキムミルク、かつお節	きゅうり、たまねぎ、なし、にら、なす、かぼちゃ、にんじん	茹でにんじん フライドポテト 牛乳
17 (木)	ごはん 南瓜のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根の五目煮 胡瓜のごまあえ	胚芽米、干しうどん、糸こんにゃく、黒砂糖、マヨネーズ、三温糖	牛乳、白身魚、黄粉、みそ、ごま、油揚げ、いわし	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、コーン、干しいたけ、ねぎ	プルーン 黄粉うどん 牛乳
18 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の塩焼き 夏野菜の煮もの トマト	胚芽米、食パン、三温糖	牛乳、白身魚、合挽肉、みそ、チーズ、油揚げ、いわし、かつお節	トマト、かぼちゃ、なす、こまつな、トマト、たまねぎ、いんげん、オクラ、ピーマン、トマトピューレ、わかめ	粉吹き芋 ピザトースト 牛乳
19 (土)	ごはん かき玉汁 焼きそば ニラともやしのナムル キウイ	胚芽米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉、いか、かつお節	もやし、たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、レーズン、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
24 (木)	ごはん 油あげとなすのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 野菜のごま和え	米、干し中華めん、小麦粉、油、三温糖	白身魚、豚肉、高野豆腐、みそ、いか、ごま、油揚げ、いわし	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、いんげん、干しいたけ、ねぎ、あおのり	プルーン 焼きそば
25 (金)	ごはん トマトスープ 白身魚のマリネ ピーマンともやしのじゃこ炒め こぶき芋	米、じゃがいも、もち米、三温糖、胚芽米、小麦粉、油、黒砂糖、ごま油	白身魚、あずき、黄粉、しらす干し	たまねぎ、トマト、レタス、もやし、ピーマン、にんじん	粉吹き芋 二色おはぎ 
26 (土)	ごはん 具うどん 鶏の照り煮 ピーマンと人参のじゃこ炒め 胡瓜のおかかあえ	米、小麦粉、干しうどん、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、しらす干し、いわし、油揚げ、かつお節	きゅうり、ピーマン、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、こんぶ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
28 (月)	ごはん わかめレタスのスープ 魚のトマト煮 スパゲティサラダ 梨	米、くず粉、カットスパ、マヨネーズ、黒砂糖、三温糖、油、片栗粉	豆乳、さわら、黄粉、ごま	たまねぎ、トマト、なし、にんじん、レタス、きゅうり、キャベツ、わかめ、にんにく	ふかし芋 豆乳くずもち
29 (火)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、焼ふ、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、いわし	トマト、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、わかめ	ヨーグルト さつま芋まん 牛乳
30 (水)	ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしのナムル じゃがカレー煮 りんご	米、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、三温糖	豆腐、合挽肉、ごま、しらす干し、赤みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、にんじん、たけのこ、野菜昆布、切り干しだいこん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、りんご	茹でにんじん ごまじゃこご飯 昆布の佃煮