

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 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 五目金平 野菜の磯辺和え 茹でブロッコリー	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、糸こんにゃく、油、黒砂糖、三温糖	牛乳、牛肉、みそ、黒ごま、油揚げ、煮干し	ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、焼きのり、わかめ	プルーン ごまクッキー 牛乳 
02 (金)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え りんご寒天	胚芽米、スパゲティ、小麦粉、三温糖、油	スキムミルク、合挽肉、ベーコン、チーズ、バター、煮干し、ごま、しらす干し	りんご果汁、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、うめ干し、トマトピューレ、芽ひじき、セロリー、かんてん	粉吹き芋 梅ごはん いりこ
03 (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、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 マーラーカオ 牛乳
05 (月)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 りんご	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、糸こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	牛乳、牛肉、卵、スキムミルク、ごま、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レーズン、いんげん、こんぶ、わかめ、りん	ふかし芋 南瓜クリーム 牛乳
06 (火)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 ほうれん草ともやしのごま和え トマト	胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、三温糖	納豆、豚挽肉、卵、鶏挽肉、油揚げ、ごま、煮干し	トマト、はくさい、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にら、干しいたけ、ねぎ、しょうが	ヨーグルト きのご飯
07 (水)	ごはん なすのみそ汁 魚の照焼き ひじきの炒め煮 野菜の甘酢漬け	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、油、三温糖、ごま油	牛乳、さわか、みそ、卵、バター、煮干し	なす、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき、ねぎ、セロリー、干しいたけ、レモン果汁	茹でにんじん 小松菜ドーナツ 牛乳
08 (木)	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ じゃがいものしそ和え	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ビーフン、ながいも、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	豚肉、卵、干しえび、鶏肉、豚肉、煮干し、かつお節	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きざみきくらげ、こんぶ、にんにく、あおのり	プルーン お好み焼き
09 (金)	ごはん 南瓜のみそ汁 白身魚のフライ ひじき入り五目金平 ほうれん草の磯辺和え	胚芽米、食パン、小麦粉、糸こんにゃく、パン粉、三温糖、油	牛乳、白身魚、卵、牛肉、みそ、バター、スキムミルク、煮干し	かぼちゃ、ごぼう、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、焼きのり、いんげん、ひじき、ねぎ、レモン果汁	粉吹き芋 四角いメロンパン 牛乳
10 (土)	ごはん わかめうどん 恐竜の卵 ブロッコリーのサラダ キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、三温糖、黒砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、煮干し、かつお節	ブロッコリー、きゅうり、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
13 (火)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ りんご	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、油、三温糖	卵、豚肉、豚肉、バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、りんご	ふかし芋 焼きうどん
14 (水)	ごはん ふのみそ汁 白身魚の塩焼き 切干大根の五目煮 胡瓜のごまあえ	胚芽米、食パン、じゃがいも、糸こんにゃく、焼ふ、小麦粉、三温糖	牛乳、白身魚、合挽肉、みそ、チーズ、ごま、油揚げ、煮干し、スキムミルク	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	茹でにんじん カレーサンド 牛乳
15 (木)	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、くず粉、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉	豆乳、牛乳、鶏肉、鶏レバー、黄粉、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、かんてん、こんぶ	プルーン 豆乳くずもち
16 (金)	ごはん じゃが芋のみそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、卵、チーズ、高野豆腐、みそ、スキムミルク、ごま、油揚げ、煮干し、かつお節	トマト、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、レーズン、ねぎ、わかめ	粉吹き芋 チーズマフィン 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	
17 (土)	ごはん カレーうどん ポテのチーズ焼き わかめソテー キウイ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、しらす干し、煮干し、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
19 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 さごしの塩焼き 野菜ソテー パンプキンサラダ	胚芽米、マヨネーズ、油	さわら、豆腐、みそ、煮干し、豚肉、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、コーン、ピーマン、トマトピューレ、レーズン、わかめ	ふかし芋 チキンライス いりこ
20 (火)	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ かぼちゃチップ	さつまいも、胚芽米、カットスパ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、卵、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、レタス、キャベツ、わかめ	ヨーグルト 焼きポテト 牛乳
21 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、マヨネーズ、三温糖	白身魚、高野豆腐、みそ、だいず、油揚げ、煮干し、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、野菜昆布、干しいたけ、わかめ	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯 昆布の佃煮
22 (木)	ごはん 八宝菜 だし巻きひじき卵 ほうれん草ともやしのナムル 大根マリネ	胚芽米、小麦粉、上新粉、片栗粉、ごま油、三温糖、油	卵、豚挽肉、豚肉、むきえび、いか、干しえび	はくさい、だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、にら、干しいたけ、ひじき、しょうが	プルーン チヂミ
23 (金)	ごはん 群雲汁 魚のみそ煮 小松菜とコーンのじゃこ炒め 大豆の甘煮	米、胚芽米、三温糖、片栗粉、ごま油、油	さば、豆腐、だいず、卵、豚肉、みそ、しらす干し、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、わかめ、こんぶ	粉吹き芋 カレーピラフ
24 (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、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
26 (月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 野菜のツナ和え りんご	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、三温糖、焼ふ、油	牛乳、卵、ツナ、鶏挽肉、みそ、スキムミルク、高野豆腐、油揚げ、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、いんげん、葉ねぎ、りんご	粉吹き芋 ホットケーキ 牛乳 
27 (火)	ごはん 野菜スープ スパゲティナポリタン マセドアンサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	チーズ、ベーコン、すりごま	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、トマトピューレ、セロリー	ヨーグルト たたきごぼう 棒チーズ
28 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 干草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの にんじんのごまあえ	さつまいも、胚芽米、糸こんにゃく、じゃがいも、油、焼ふ、黒砂糖、三温糖	牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、スキムミルク、チーズ、黒ごま、しらす干し、ごま、煮干し	にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、きざみきくらげ、わかめ	プルーン 大学芋 牛乳
29 (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、小麦粉、油、はるさめ(緑豆)、三温糖、ごま油	牛乳(180ml)、鶏肉、合挽肉、スキムミルク、バター、牛乳(パック)	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ	茹でにんじん 人参クラッカー 牛乳
30 (金)	ごはん キャベツのスープ チキンカツ シャキシャキサラダ わかめソテー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、黒砂糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、ごま、しらす干し	キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、レーズン	粉吹き芋 レーズン蒸しパン 牛乳