

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木		ホットケーキミックス	たまご/牛乳		ホットケーキ ㊄
5 金	豚肉のスタミナソテー ㊄ ひじきの炒め煮(鶏肉) みそ汁(じゃが芋、玉葱) ご飯	サラダ油/三温糖/じゃがいも/米	豚肉/ひじき/油揚げ/鶏肉/かつお節/牛乳 マヨネーズ	しめじ/青ピーマン/赤ピーマン/にんじん/三度豆/玉葱/ねぎ/こまつな	七草がゆ 牛乳
6 土	他人うどん ㊄	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	牛肉/たまご/かつお節/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/ねぎ	市販菓子 ㊄ チーズ
9 火	きじ焼き(かれい) 高野豆腐のそぼろあん みそ汁(里芋、油揚げ) ひじきご飯	ごま(いり)/サラダ油/三温糖/かたくり粉/小芋/米/さつまいも/はちみつ	まがれい/高野豆腐/鶏ミンチ/かつお節/油揚げ/鶏肉/ひじき/牛乳	ねぎ/玉葱/青ピーマン/にんじん/みかん	果物(みかん) 揚げない芋けんぴ 牛乳
10 水	ぎせい豆腐 ㊄ 筑前煮 さつまい 赤果物(いちご)	三温糖/さつまいも/もち米/米/ごま(乾)/マカロニ	木綿豆腐/ひじき/たまご/鶏肉/豚肉/油揚げ/かつお節/あずき(乾)/きな粉(大豆)/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸/三度豆/れんこん/だいこん/ねぎ/いちご	マカロニのあべかわ 牛乳
11 木	銀だらの西京焼き 卵の花 みそ汁(玉葱、キャベツ) ご飯	三温糖/サラダ油/米/ロールパン/マーガリン	ぎんだら/おから/油揚げ/鶏ミンチ/かつお節/ウィンナー/牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/キャベツ	ホットドック ㊄ 牛乳
12 金	肉じゃが(牛肉) 紅白なます 清し汁(そうめん、卵) ご飯	じゃがいも/糸こんにゃく/サラダ油/三温糖/そうめん・ひやむぎ(乾)/米/小麦粉/マーガリン	牛肉/油揚げ/たまご/かつお節/おから/牛乳	玉葱/にんじん/三度豆/だいこん/みつば	おからクッキー ㊄ 牛乳
13 土	五目うどん	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	鶏肉/油揚げ/かつお節/煮干し	玉葱/椎茸/にんじん/ねぎ	市販菓子 ㊄ カリカリ
15 月	麻婆豆腐 一休和え 粕汁 ご飯	三温糖/かたくり粉/サラダ油/ごま(いり)/こんにゃく(精粉)/米/小麦粉/有塩バター	木綿豆腐/豚ミンチ/納豆/豚肉/生揚げ/かつお節/たまご/牛乳	ねぎ/しょうが/ほうれんそう/キャベツ/もやし/にんじん/だいこん/りんご	りんごケーキ ㊄ 牛乳
16 火	鮭のパン粉焼き ㊄ 厚揚げと春雨の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) ご飯	パン粉(乾燥)/緑豆はるさめ/サラダ油/三温糖/米/さつまいも	さけ/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/牛乳	パセリ/にんにく/だいこん/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/ねぎ/かぼちゃ/玉葱/りんご	果物(りんご) 焼き芋 牛乳
17 水	豆腐と鶏肉のみそ炒め ポテトサラダ(ハム) ㊄ うすくず汁(大根、油揚げ) ご飯	サラダ油/じゃがいも/粒コーン/かたくり粉/米/ホットケーキミックス/黒砂糖	鶏肉/木綿豆腐/ロースハム/油揚げ/かつお節/牛乳/マヨネーズ	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/だいこん/みつば	むしパン(黒糖) ㊄ 牛乳
18 木	煮魚(焼き豆腐) 金平ごぼう(ベーコン) ㊄ みそ汁(白菜、シメジ) こぎつねごはん	三温糖/サラダ油/米/クラッカー	いさぎ/焼き豆腐/ベーコン/かつお節/鶏ミンチ/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	青ピーマン/れんこん/にんじん/ごぼう/はくさい/しめじ/みかん缶	フルーツヨーグルト ㊄ クラッカー 牛乳
19 金	豚肉のスタミナソテー ㊄ ひじきの炒め煮(鶏肉) みそ汁(じゃが芋、玉葱) ご飯	サラダ油/三温糖/じゃがいも/米/小麦粉	豚肉/ひじき/油揚げ/鶏肉/かつお節/牛乳 マヨネーズ	しめじ/青ピーマン/赤ピーマン/にんじん/三度豆/玉葱/ねぎ/キャベツ	㊄ 牛乳(トーフ) ㊄

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 土	他人うどん ㊄	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	牛肉/たまご/かつお節/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/ねぎ	市販菓子 ㊄ チーズ
22 月	鶏のチャーシュー風照り焼 ㊄ 小松菜の煮びたし 赤だし(なめこ、とうふ) ご飯	三温糖/米/小麦粉/有塩バター	鶏肉/油揚げ/豚肉/木綿豆腐/かつお節/牛乳 マヨネーズ	こまつな/はくさい/にんじん/なめこ/ねぎ	スコーン ㊄ 牛乳
23 火	きじ焼き(かれい) 高野豆腐のそぼろあん みそ汁(里芋、油揚げ) ひじきご飯	ごま(いり)/サラダ油/三温糖/かたくり粉/小芋/米/さつまいも/はちみつ	まがれい/高野豆腐/鶏ミンチ/かつお節/油揚げ/鶏肉/ひじき/牛乳	ねぎ/玉葱/青ピーマン/にんじん/みかん	果物(みかん) 揚げない芋けんぴ 牛乳
24 水	豆腐入りハンバーグ ㊄ スープ(わかめ、えのき) ご飯	パン粉(乾燥)/スパゲティ/ごま(いり)/米/小麦粉	豚ミンチ/木綿豆腐/牛乳/たまご/ロースハム/わかめ/マヨネーズ	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/ねぎ/えのき	㊄ 牛乳
25 木	銀だらの西京焼き 卵の花 みそ汁(玉葱、キャベツ) ご飯	三温糖/サラダ油/米/ロールパン/マーガリン	ぎんだら/おから/油揚げ/鶏ミンチ/かつお節/ウィンナー/牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/キャベツ	ホットドック ㊄ 牛乳
26 金	肉じゃが(牛肉) 紅白なます 清し汁(そうめん、卵) ㊄ ご飯	じゃがいも/糸こんにゃく/サラダ油/三温糖/そうめん・ひやむぎ(乾)/米/小麦粉/マーガリン	牛肉/油揚げ/たまご/かつお節/おから/牛乳	玉葱/にんじん/三度豆/だいこん/みつば	おからクッキー ㊄ 牛乳
27 土	五目うどん	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	鶏肉/油揚げ/かつお節/煮干し	玉葱/椎茸/にんじん/ねぎ	市販菓子 ㊄ カリカリ
29 月	麻婆豆腐 一休和え 粕汁 ご飯	三温糖/かたくり粉/サラダ油/ごま(いり)/こんにゃく(精粉)/米/小麦粉/有塩バター	木綿豆腐/豚ミンチ/納豆/豚肉/生揚げ/かつお節/たまご/牛乳	ねぎ/しょうが/ほうれんそう/キャベツ/もやし/にんじん/だいこん/りんご	りんごケーキ ㊄ 牛乳
30 火	鮭のパン粉焼き ㊄ 厚揚げと春雨の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) ご飯	パン粉(乾燥)/緑豆はるさめ/サラダ油/三温糖/米/さつまいも	さけ/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/牛乳	パセリ/にんにく/だいこん/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/ねぎ/かぼちゃ/玉葱/りんご	果物(りんご) 焼き芋 牛乳
31 水	豆腐と鶏肉のみそ炒め ポテトサラダ(ハム) ㊄ うすくず汁(大根、油揚げ) ご飯	サラダ油/じゃがいも/粒コーン/かたくり粉/米/ホットケーキミックス/黒砂糖	鶏肉/木綿豆腐/ロースハム/油揚げ/かつお節/牛乳/マヨネーズ	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/だいこん/みつば	むしパン(黒糖) ㊄ 牛乳

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	548 kcal	タンパク質	24.0 g
	脂 質	17.8 g	食塩相当量	2.0 g