

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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					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		
1 土							17 月	豚肉のしょうが焼(玉ねぎかぼちゃサラダ(ベーコン)みそ汁(豆腐、わかめ)ご飯	さつまいも/米/蒸し中華めん	豚肉/たまご/ベーコン/木綿豆腐/わかめ/かつお節/牛乳 マヨネーズ	玉葱/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/ねぎ/キャベツ/青ピーマン	焼きそば 牛乳	
3 月	豚肉のしょうが焼(玉ねぎかぼちゃサラダ(ベーコン)みそ汁(豆腐、わかめ)ご飯	さつまいも/米/蒸し中華めん	豚肉/たまご/ベーコン/木綿豆腐/わかめ/かつお節/牛乳 マヨネーズ	玉葱/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/ねぎ/キャベツ/青ピーマン	焼きそば 牛乳		18 火	きじ焼き(たい)高野豆腐の卵とじ(みそ汁(玉葱、油揚げ)ご飯	ごま(いり)/三温糖/米/さつまいも	まだい(養殖)/高野豆腐/鶏肉/たまご/かつお節/油揚げ/牛乳	ねぎ/三度豆/にんじん/玉葱/りんご	果物(りんご) 焼き芋 牛乳	
4 火	きじ焼き(たい)高野豆腐の卵とじ(みそ汁(玉葱、油揚げ)ご飯	ごま(いり)/三温糖/米/さつまいも	まだい(養殖)/高野豆腐/鶏肉/たまご/かつお節/油揚げ/牛乳	ねぎ/三度豆/にんじん/玉葱/りんご	果物(りんご) 焼き芋 牛乳		19 水	牛肉ときのこの炒め物厚揚げのおか炒め(白みそ(里芋、大根)ご飯	三温糖/ごま油/サラダ油/小羊/米/スパゲッティ/マーガリン	牛肉/生揚げ/かつお節/ロースハム/牛乳	エリンギ/えのき/干し椎茸/れんこん/ねぎ/しょうが/にんにく/チンゲンツアイ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/だいこん/玉葱/青ピーマン	ナポリタン 牛乳	
5 水	豆腐のまさご揚げ(フロッコリーとひじきのサ)白菜のクリームスープ(チキンライス)果物(いちご)	かたくり粉/サラダ油/三温糖/有塩バター/米/粒コーン/マカロニ	木綿豆腐/むきえび/鶏ミンチ/じゃこ/たまご/ツナ缶/干ひじき(天日釜、乾)/ベーコン/牛乳/鶏肉/きな粉(大豆)	にんじん/ブロッコリー/はくさい/玉葱/パセリ/青ピーマン/いちご	マカロニのあべかわ 牛乳		20 木	煮魚(焼き豆腐)白菜の含め煮(たぬき汁)ご飯	三温糖/緑豆はるさめ/小羊/かたくり粉/米/小麦粉/サラダ油	まがれい/焼き豆腐/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/たまご/牛乳/牛乳(せ)	はくさい/にんじん/だいこん/しめじ/レーズン	ヨーグルトケーキ 牛乳(せ)	
6 木	煮魚(焼き豆腐)白菜の含め煮(たぬき汁)ご飯	三温糖/緑豆はるさめ/小羊/かたくり粉/米/小麦粉/サラダ油	まがれい/焼き豆腐/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/たまご/牛乳/牛乳(せ)	はくさい/にんじん/だいこん/しめじ/レーズン	ヨーグルトケーキ 牛乳(せ)		21 金	チキンナゲット(マカロニグラタン)温野菜サラダ(カボチャのポタージュ)ピラフ	小麦粉/サラダ油/マカロニ/有塩バター/ごま(いり)/ごま油/三温糖/米/粒コーン/食パン(市販品)/マーガリン	ささ身/絹ごし豆腐/鶏若鶏胸肉(皮付き)/牛乳/ロースハム/牛乳(せ)	しめじ/玉葱/ブロッコリー/にんじん/かぶ/れんこん/かぼちゃ/みかん	パン 果物(みかん) 牛乳(せ)	
7 金	おでん(煮魚)みそ汁(白菜、わかめ)夕焼けご飯	じゃがいも/こんにやく(精粉)/かたくり粉/三温糖/米/食パン(市販品)/マーガリン/いちごジャム(低糖度)	鶏ミンチ/ひろうす/ゆでたまご/竹輪/こんにやく/わかめ/かつお節/ツナ缶/牛乳(せ)	にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ	ジャムサンド 牛乳(せ)		22 土	五目うどん(豚肉)	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	豚肉/油揚げ/かつお節/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	市販菓子 チーズ	
8 土	五目うどん(豚肉)	干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー	豚肉/油揚げ/かつお節/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ねぎ	市販菓子 チーズ		25 火	煮魚(ごぼう)卵の花(さつまいも)みそ汁(キャベツ、えのき)ごぎつねごはん	三温糖/さつまいも/サラダ油/米/はったい粉	まだい(養殖)/おから(新製法)/油揚げ/鶏ミンチ/かつお節/牛乳	ごぼう/にんじん/ねぎ/キャベツ/えのき/みかん	果物(みかん) はったい粉 牛乳	
10 月	いっぱい温野菜のごまだれマカロニサラダ(清じ汁(そうめん、しめじ)ご飯	ごま(いり)/三温糖/マカロニ/そうめん/ひやむぎ(乾)/米/小麦粉/有塩バター	牛肉/ロースハム/かつお節/たまご/牛乳 マヨネーズ	にんじん/三度豆/たけのこ(ゆで)/キャベツ/玉葱/きゅうり/しめじ/レーズン	クッキー 牛乳		26 水	豚肉とピーマンの炒め物(ひじきの炒め煮(鶏肉)みそ汁(南瓜、玉葱)ご飯	かたくり粉/ごま油/三温糖/サラダ油/米/有塩バター	豚肉/干ひじき(天日釜、乾)/油揚げ/鶏肉/かつお節/おから(新製法)/たまご/牛乳	しょうが/玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピーマン/にんじん/三度豆/かぼちゃ	おからケーキ 牛乳	
11 火	煮魚(ごぼう)卵の花(さつまいも)みそ汁(キャベツ、えのき)ごぎつねごはん	三温糖/さつまいも/サラダ油/米/はったい粉	まだい(養殖)/おから(新製法)/油揚げ/鶏ミンチ/かつお節/牛乳	ごぼう/にんじん/ねぎ/キャベツ/えのき/みかん	果物(みかん) はったい粉 牛乳		27 木	鮭のちゃんちゃん焼き(干切大根煮(大豆)さつまいも汁)ご飯	三温糖/さつまいも/米/クラッカー	さけ/油揚げ/大豆(国産、ゆで)/かつお節/ヨーグルト/牛乳(せ)	玉葱/えのき/もやし/にんじん/キャベツ/切干しいたけ/三度豆/だいこん/ねぎ/みかん缶	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳(せ)	
12 水	豚肉とピーマンの炒め物(ひじきの炒め煮(鶏肉)みそ汁(南瓜、玉葱)ご飯	かたくり粉/ごま油/三温糖/サラダ油/米/有塩バター	豚肉/干ひじき(天日釜、乾)/油揚げ/鶏肉/かつお節/おから(新製法)/たまご/牛乳	しょうが/玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピーマン/にんじん/三度豆/かぼちゃ	おからケーキ 牛乳		28 金	豆腐入り松風焼き(休和え)うすくず汁(大根、油揚げ)ご飯	パン粉(乾燥)/ごま(乾)/サラダ油/ごま(いり)/うすくず汁(大根、油揚げ)かたくり粉/米	木綿豆腐/鶏ミンチ/牛乳/たまご/納豆/油揚げ/かつお節	ねぎ/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/もやし/にんじん/だいこん/みつば	パウンドケーキ 牛乳(せ)	
13 木	鮭のちゃんちゃん焼き(干切大根煮(大豆)さつまいも汁)ご飯	三温糖/さつまいも/米/クラッカー	さけ/油揚げ/大豆(国産、ゆで)/かつお節/ヨーグルト/牛乳(せ)	玉葱/えのき/もやし/にんじん/キャベツ/切干しいたけ/三度豆/だいこん/ねぎ/みかん缶	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳(せ)								
14 金	豆腐入り松風焼き(休和え)うすくず汁(大根、油揚げ)ご飯	パン粉(乾燥)/ごま(乾)/サラダ油/ごま(いり)/かたくり粉/米/マーガリン/三温糖/小麦粉	木綿豆腐/鶏ミンチ/牛乳/たまご/納豆/油揚げ/かつお節/牛乳(せ)	ねぎ/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/もやし/にんじん/だいこん/みつば	パウンドケーキ 牛乳(せ)								
15 土	たぬきうどん	干しうどん(乾)/三温糖/かたくり粉/クラッカー	鶏肉/かつお節/煮干し	にんじん/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/しめじ/ねぎ	市販菓子 カリカリ								

(★印はアレルギー除去対象食品です) ★印 - 卵製品

△印 - 乳製品

月平均栄養価	エネルギー	563 kcal	タンパク質	24.2 g
	脂 質	18.3 g	食塩相当量	1.9 g