

| 日  | 曜 | 献立名                                  | 午後のおやつ               | 黄色の食品<br>熱や力になるもの                 | 赤色の食品<br>血や肉になるもの     | 緑の食品<br>体の体調をよくす                   | 調味料・その他                          |  |
|----|---|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|
| 1  | 月 | 食パン フレンチサラダ<br>チキンチャップ               | フルーチェ<br>(苺)         | 食パン 片栗粉 サラ<br>ダ油 じゃが芋 砂糖          | 鶏肉                    | 玉ねぎ 人参 トマト 水<br>煮 キャベツ 胡瓜<br>みかん缶  | 酒 塩 コンソメ ケ<br>チャップ ソース 酢         |  |
| 2  | 火 | お弁当の日                                |                      |                                   |                       |                                    |                                  |  |
| 3  | 水 | 大根と鯛の混ぜご飯<br>キャベツのしらす和え<br>豆腐と人参の味噌汁 | きな粉<br>ボール           | 米 サラダ油 ごま<br>油                    | 鯛の味付け缶 しら<br>す 豆腐 赤味噌 | 大根 キャベツ すり<br>ごま 人参 ねぎ             | 醤油 酒 削り節 だし<br>昆布 塩              |  |
| 4  | 木 | すき焼き風うどん<br>キャベツとツナのとえ物              | オレンジ<br>ゼリー          | 白玉うどん 砂糖 サ<br>ラダ油                 | 豚肉 ツナ缶                | 玉ねぎ 人参 白菜<br>ねぎ キャベツ 胡瓜<br>すりごま    | みりん 醤油 削り節<br>だし昆布 酢 塩           |  |
| 5  | 金 | ごはん 親子煮<br>大根の味噌汁                    | 牛乳と<br>ビスコ           | 米 片栗粉 サラダ油<br>砂糖                  | 鶏肉 鶏卵 豆腐<br>合わせ味噌     | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>大根 白菜                 | 塩 酒 薄口醤油 み<br>りん 削り節 だし昆布        |  |
| 8  | 月 | 菜飯 カラスカレイの煮付<br>白菜と玉ねぎの味噌汁           | キャラメル<br>プリン         | 米 砂糖 片栗粉                          | カラスカレイ 白味<br>噌 豆腐     | 菜飯の素 人参 玉<br>ねぎ ねぎ 白菜              | 醤油 みりん 酒 削り<br>節 だし昆布            |  |
| 9  | 火 | ごはん じゃが芋の中華スープ<br>厚揚げとキャベツのみそ炒め      | 星たべよ                 | 米 ごま油 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋              | 豚ひき肉 厚揚げ 赤<br>味噌 ごま油  | キャベツ 人参 玉<br>ねぎ ねぎ                 | 醤油 みりん 鶏ガラ<br>薄口醤油 塩             |  |
| 10 | 水 | ごはん れんこんハンバーグ<br>白菜と油揚げの味噌汁          | ヨーグルト                | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉                  | 豚ひき肉 豆腐 油<br>揚げ 赤味噌   | れんこん 玉ねぎ 人<br>参 白菜 ねぎ              | 醤油 酒 塩 削り節<br>だし昆布               |  |
| 12 | 金 | チキンとウィンナーのピラフ風<br>白菜のコンソメスープ バナナ     | 麩菓子                  | 米 バター                             | 鶏肉 ウィンナー              | 玉ねぎ 人参 ピーマ<br>ン 白菜 バナナ パ<br>セリ     | ケチャップ 塩 酒<br>コンソメ                |  |
| 15 | 月 | ごはん 鶏肉のケチャップみそ<br>炒め 玉ねぎと人参のスープ      | いちご<br>蒸しパン          | 米 片栗粉 サラダ<br>油 砂糖                 | 鶏肉 赤味噌                | 人参 ピーマン 玉<br>ねぎ ねぎ                 | 酒 塩 ケチャップ み<br>りん 鶏ガラ 薄口醬<br>油   |  |
| 16 | 火 | ごはん 卵スープ<br>鮭のちゃんちゃん焼き               | ふんわり<br>コーン          | 米 小麦粉 砂糖<br>バター 片栗粉               | 鮭 鶏卵 合わせ味<br>噌        | キャベツ 玉ねぎ 人<br>参 ピーマン ねぎ            | 塩 酒 みりん 鶏ガラ                      |  |
| 17 | 水 | 味ご飯 かぼちゃの甘辛煮<br>キャベツの味噌汁             | りんご<br>ゼリー           | 米 片栗粉 サラダ<br>油 砂糖                 | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>合わせ味噌    | えのき 人参 かぼ<br>ちゃ キャベツ ねぎ            | 醤油 酒 塩 みりん<br>削り節 だし昆布           |  |
| 18 | 木 | ごはん 鱈のピザ風焼<br>かぶとさつま芋のスープ            | 牛乳と<br>ビスコ           | 米 さつま芋                            | 鱈 チーズ                 | 玉ねぎ ピーマン<br>かぶ 人参                  | 酒 塩 ケチャップ<br>コンソメ                |  |
| 19 | 金 | 鶏ひき肉の和風スープパスタ<br>ブロッコリーのごまマヨ和え       | 星たべよ                 | スパゲティ サラダ油<br>小麦粉 バター ノ<br>ンエッグマヨ | 鶏ひき肉 牛乳 豆<br>乳 白味噌    | 玉ねぎ キャベツ ブ<br>ロccoli 人参 すり<br>ごま   | 塩 コンソメ                           |  |
| 22 | 月 | ごはん 鶏肉と大根のてり煮<br>かぶのすまし汁             | プリン                  | 米 片栗粉 サラダ<br>油 砂糖                 | 鶏肉 油揚                 | 大根 人参 かぶ ね<br>ぎ                    | 塩 酒 醤油 みりん<br>削り節 だし昆布 薄<br>口醤油  |  |
| 24 | 水 | コッペパン 大根とツナサラダ<br>鶏肉のコーンクリームスープ      | いちご<br>ヨーグルト         | コッペパン 片栗粉<br>サラダ油 ノンエッグマ<br>ヨ     | 鶏肉 豆乳 ツナ缶             | キャベツ 玉ねぎ 大<br>根 人参 胡瓜 コー<br>ンクリーム缶 | 酒 塩 コンソメ                         |  |
| 25 | 木 | ごはん 鯖の味噌煮<br>豆腐と人参のすまし汁              | フルーチェ<br>(ピーチ)       | 米 小麦粉 片栗粉<br>サラダ油 砂糖              | 鯖 赤味噌 豆腐              | ほうれん草 人参 玉<br>ねぎ ねぎ                | 酒 醤油 みりん 削り<br>節 だし昆布 薄口醬<br>油 塩 |  |
| 26 | 金 | ごはん すき焼き風煮<br>さつま芋の味噌汁               | あけびの栗<br>パウンド<br>ケーキ | 米 砂糖 サラダ油<br>さつま芋                 | 豚肉 焼き豆腐 白<br>味噌       | 白菜 ねぎ 人参<br>玉ねぎ 大根                 | 醤油 みりん 削り節<br>だし昆布               |  |

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

