

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
1	月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	フルーチェ (苺)	米 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 赤 味噌	ねぎ 人参 チンゲ ン菜 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醤油 塩	
2	火	散らし寿司 菜の花のすまし汁 みかんヨーグルト	ポーロ	米 砂糖 サラダ油	油揚 ツナ缶 鶏卵 豆腐 でんぶ ヨーグ ルト	人参 胡瓜 菜の花 ねぎ みかん缶	酢 醤油 塩 薄口醬 油 削り節 だし昆布	
3	水	ひな祭りクッキング🍷 お弁当の日						
4	木	ごはん 厚揚げとキャベツの みそ炒め 大根のすまし汁	プリン	米 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 厚揚げ 赤味噌	キャベツ 人参 玉 ねぎ 大根 ねぎ	醤油 みりん 薄口醬 油 塩 削り節 だし昆 布	
5	金	ミートソーススパゲティ 白菜のコンソメスープ	星たべよ	スパゲティ サラダ 油 砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草	ケチャップ ソース コンソメ 醤油 塩	
8	月	ごはん 赤魚の煮付 大根と油揚げの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 砂糖	赤魚 油揚げ 赤味 噌	ほうれん草 大根 白 菜	醤油 みりん 酒 削り 節 だし昆布	
9	火	食パン ポークチャップ 野菜サラダ	牛乳と ビスコ	食パン 砂糖 じゃ が芋 ノンエッグマヨ	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト 水煮 キャベツ 胡瓜 人参	ケチャップ ソース コンソメ 塩	
10	水	豚味噌丼 キャベツと春雨の中華スープ	ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 春雨	豚肉 赤味噌	玉ねぎ ねぎ キャベ ツ 人参 パナナ	酒 醤油 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油 塩	
11	木	菜飯 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の味噌汁	バナナ ミルクプリン	米 砂糖 さつま芋 ごま油 片栗粉	豆腐 鶏ひき肉 白 味噌	人参 菜飯の素 玉 ねぎ ねぎ えのき キャ ベツ	醤油 みりん 塩 削り節 だし昆布	
12	金	豚肉と大根の混ぜご飯 納豆和え 豆腐の味噌汁	ふんわり コーン	米 ごま油 砂糖	豚ひき肉 納豆 豆 腐 赤味噌	大根 えのき キャベ ツ 人参 胡瓜 すりご ま 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 酒 削り 節 だし昆布 酢	
15	月	野菜あんかけうどん キャベツのしらす和え	いちご 蒸しパン	白玉うどん 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 しらす	白菜 玉ねぎ ねぎ えのき 人参 キャベ ツ すりごま	鶏ガラ 醤油 塩	
16	火	ごはん 揚げ焼鮭のあんかけ じゃが芋の中華スープ	星たべよ	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖 じゃが芋	鮭	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	酒 塩 酢 みりん 醬 油 鶏ガラ 薄口醤油	
17	水	ひじきごはん キャベツの マヨ和え 大根の味噌汁	りんご ゼリー	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 油揚 豆 腐 赤味噌	人参 ひじき 大根 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	塩 酒 醤油 削り 節 だし昆布	
18	木	ごはん 鰯のみぞれ煮 かぼちゃと小松菜の味噌汁	フルーチェ (ピーチ)	米 片栗粉 サラダ 油	鰯 合わせ味噌	大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	醤油 酒 みりん 削り節 だし昆布	
19	金	菜の花畑丼 厚揚げの中華スープ	お麩ラスク	米 砂糖 サラダ油	豚ひき肉 鶏卵 豆 腐 厚揚げ	菜の花 人参 すり ごま 玉ねぎ ねぎ	醤油 薄口醤油 塩 鶏ガラ 削り節 だし昆 布	
22	月	ロールパン ポテトソテー ミネストローネスープ	いちご ヨーグルト	ロールパン 砂糖 じゃが芋 バター	ウインナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ パセリ	ケチャップ コンソメ 塩 醤油	
23	火	ごはん 鯖の南部だれ 玉ねぎの味噌汁	ふんわり コーン	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鯖 豆腐 合わせ味 噌	キャベツ すりごま 玉 ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 酢 削り節 だし昆布	
25	木	ごはん 鶏肉とじゃが芋の ころ煮 キャベツのすまし汁	メロンミルク プリン	米 片栗粉 サラダ油 バター じゃが芋 砂 糖	鶏もも肉 豆腐	人参 キャベツ ね ぎ	酒 塩 醤油 みりん 薄口醤油 削り節 だ し昆布	
26	金	鮭のバター醤油ごはん 大根と ツナのサラダ 白菜の味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 バター ノンエッ グマヨ	鮭 ツナ缶 豆腐 白味噌	えのき 大根 胡瓜 人参	酒 塩 醤油 削り 節 だし昆布	
29	月	チキンライス ほうれん草スープ パナナ	青りんご ゼリー	米 片栗粉 バター じゃが芋	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ほうれ ん草 パナナ	塩 酒 ケチャップ 鶏ガラ コンソメ	
30	火	ごはん キャベツ入り豚汁 小魚サラダ	牛乳と ビスコ	米 じゃが芋 サラ ダ油 砂糖	豚肉 しらす 赤味 噌	キャベツ 玉ねぎ 人 参 小松菜 ひじき	削り節 だし昆布 酢 醤油	

※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。

