

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
2	金	鶏味噌うどん キャベツのしらす和え	ふんわり コーン	白玉うどん 片栗粉 サラダ油 ごま油	鶏肉 油揚げ 合わせ 味噌 しらす	白菜 大根 人参 ねぎ キャベツ すりごま	醤油 塩 酒 削り 節 だし昆布
5	月	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツと玉ねぎの味噌汁	星たべよ	米 砂糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 白 味噌	菜飯の素 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	醤油 みりん 酒 削り 節 だし昆布
6	火	ごはん キャベツと豚肉の みそ炒め 大根のすまし汁	フルーチェ (苺)	米 砂糖 サラダ油 ごま油	豚肉 赤味噌 油あ げ	キャベツ 人参 ピー マン 玉ねぎ 大根 ねぎ	醤油 薄口醤油 塩 削り節 だし昆布
7	水	食パン ポテトサラダ 海老のコーンクリームスープ	かつぱ えびせん	食パン ノンエッグマ ヨネーズ じゃが芋	海老 豆乳 ツナ缶	キャベツ 人参 玉ね ぎ コーンクリーム缶 胡瓜	酒 塩 コンソメ
8	木	ごはん 鮭のムニエル 野菜スープ	オレンジ ゼリー	米 小麦粉 バター サラダ油 じゃが芋	鮭	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ パセリ	塩 酒 鶏ガラ 薄口 醤油
9	金	ごはん 親子汁 胡麻酢和え	いちご 蒸しパン	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 サラダ油	鶏卵 鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりご ま	酒 塩 醤油 削り 節 だし昆布 酢
12	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め キャベツの中華スープ	牛乳と ビスコ	米 さつま芋 片栗 粉 サラダ油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ ピーマン キャ ベツ 人参 ねぎ	酒 塩 酢 ケチャップ 醤油 鶏ガラ 薄口醤油
13	火	ごはん さばの味噌煮 大根とほうれん草のすまし汁	プリン	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鯖 白味噌 合わせ 味噌 豆腐	キャベツ すりごま 大 根 ほうれん草	酒 ケチャップ みりん 醤油 薄口醤油 塩 削り節 だし昆布
14	水	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	ふんわり コーン	米 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 海老 うずら の卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ チンゲン 菜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
15	木	ごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	青りんご ゼリー	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 キャベ ツ ねぎ	醤油 みりん 削り節 だし昆布
16	金	ごはん 厚揚げの中華煮 レタスとたまごのスープ	星たべよ	米 春雨 砂糖 片 栗粉 ごま油	厚揚げ 鶏ひき肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン レタス	醤油 鶏ガラ 塩
19	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 ミルクプリン	ロールパン じゃが芋 砂糖 バター サラダ 油	ウインナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	ケチャップ コンソメ 塩 醤油
20	火	ごはん 鮭の南蛮あんかけ 中華風コーンスープ	フルーチェ (ピーチ)	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鮭 鶏卵	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ コーンクリーム缶	酢 薄口醤油 みりん 塩 酒 鶏ガラ 削り節 だし昆布
21	水	アスパラガスのピラフ風 野菜スープ バナナ	マカロニ きな粉	米 さつま芋 バ ター	ウインナー しらす	玉ねぎ アスパラガス キャベツ 人参 バナ ナ	醤油 酒 塩 鶏ガラ 薄口醤油
22	木	ごはん ひじきハンバーグ さつま芋の味噌汁	りんご ゼリー	米 パン粉 サラダ油 砂糖 さつま芋	豚ひき肉 豆腐 白 味噌	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ほうれん草	酒 塩 ケチャップ ソース 削り節 だし昆 布
23	金	ごはん 鱈のごま風味焼 玉ねぎの味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 小麦粉 サラダ 油 砂糖	鱈 白味噌 豆腐	玉ねぎ えのき 人参 すりごま 小松菜	塩 酒 醤油 削り 節 だし昆布
26	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根の味噌汁	かつぱ えびせん	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布
27	火	ピピンバ丼 厚揚げの中華スープ	メロンミルク プリン	米 砂糖 サラダ油 ごま油	豚ひき肉 鶏卵 豆 腐 厚揚げ	小松菜 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 鶏ガラ
28	水	キャベツたっぷり和風パスタ ポテトスープ	牛乳と ビスコ	スパゲティ ノンエッグ マヨ じゃが芋 サラダ 油	ツナ缶 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ パセリ	醤油 塩 コンソメ
30	金	しらすと卵の混ぜご飯 納豆和え 豆腐の味噌汁	たまご ポーロ	米 サラダ油 砂糖	しらす 鶏卵 豆腐 納豆 油揚げ 赤味噌	菜飯の素 キャベツ 人参 胡瓜 すりごま 玉ねぎ	塩 醤油 酢 削り節 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。

