

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	火	チキンライス フレンチサラダ かぼちゃのスープ	いちご 蒸しパン	米 片栗粉 バター サラダ油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ 人参 かぼ ちゃ キャベツ 胡瓜 みかん缶	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ コンソメ 酢	
2	水	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 小松菜の中華スープ	ブルーチェ (苺)	米 片栗粉 ごま油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ すりごま チンゲン菜	酒 塩 鶏ガラ 薄口 醤油	
3	木	梅としらすの混ぜご飯 大根と ツナのサラダ さつま芋の味噌汁	オレンジ ゼリー	米 ノンエッグマヨ さつま芋	しらす ツナ缶 白 味噌	梅干し すりごま 大根 胡瓜 人参 キャベツ	削り節 だし昆布	
4	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	かつぱ えびせん	米 ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 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	
7	月	ごはん 赤魚の煮付 大根と油揚げの味噌汁	ふんわり コーン	米 砂糖	赤魚 油揚げ 合わ せ味噌	ほうれん草 大根 玉 ねぎ	醤油 みりん 酒 削り 節 だし昆布	
8	火	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 砂糖 ごま油 片 栗粉 白玉麩	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 薄口醤油 塩 削り節 だし昆布	
9	水	なす味噌丼 みかん缶 大根の中華スープ	星たべよ	米 サラダ油 砂糖	豚ひき肉 合わせ味 噌	なす 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ みかん缶	酒 醤油 鶏ガラ 薄口醤油 塩	
10	木	ごはん 塩肉じゃが ほうれん草の味噌汁	お麩ラスク	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 人参 ほう れん草 ねぎ	みりん 塩 だし昆布 削り節	
11	金	ジャージャーうどん しらすの胡麻酢和え	プチホット ケーキ	白玉うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油	豚ひき肉 合わせ味 噌 しらす	玉ねぎ 胡瓜 キャベ ツ 人参 すりごま	醤油 塩 削り節 だし昆布 酢	
14	月	ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁	りんご ゼリー	米 パン粉 サラダ 油 砂糖	豚ひき肉 豆腐 白 味噌	玉ねぎ 大根 大葉 南瓜 人参	酒 塩 醤油 だし 昆布 削り節	
15	火	鮭と大葉の混ぜごはん 三色 きんぴら 豆腐の味噌汁	牛乳と ビスコ	米 サラダ油 じゃ が芋 砂糖	鮭 豆腐 合わせ味 噌	すりごま 大葉 人 参 ピーマン ねぎ	酒 塩 削り節 だし昆 布 醤油	
16	水	ごはん 鯖のごま味噌かけ 大根と豆腐のすまし汁	おこめ ボール	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鯖 合わせ味噌 ツ ナ缶 豆腐	人参 すりごま 大 根 ねぎ	酒 塩 みりん 薄口 醤油 削り節 だし昆 布	
17	木	ごはん 鶏肉の梅みそマヨ焼 ほうれん草の中華スープ	ブルーチェ (ピーチ)	米 片栗粉 サラダ 油 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 合わせ味 噌 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人 参 梅干し ほうれん 草 ねぎ	塩 酒 みりん 鶏ガ ラ 薄口醤油	
18	金	食パン ミネストローネスープ フルーツヨーグルト	たまご ボーロ	食パン いちごジャム じゃが芋 砂糖 サラ ダ油	ウインナー ヨーグル ト	トマト水煮 人参 玉ね ぎ キャベツ パナナ 黄桃缶 みかん缶	ケチャップ コンソメ 塩	
21	月	キャベツたっぷり和風パスタ ポテトスープ	星たべよ	スパゲティ サラダ油 ノンエッグマヨ じゃが 芋	ツナ缶 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ パセリ	塩 醤油 コンソメ	
22	火	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	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 赤 味噌	人参 キャベツ ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布	
23	水	エビとウインナーのピラフ風 ほうれん草のスープ パナナ	牛乳と ビスコ	米 バター じゃが 芋	エビ ウインナー	玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草	ケチャップ 酒 塩 コ ンソメ	
24	木	ごはん 鮭の梅みそ焼 キャベツのすまし汁	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鮭 白味噌 豆腐	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 梅干し	酒 みりん 塩 薄口 醤油 削り節 だし昆 布	
25	金	ごはん キャベツ入り豚汁 小魚サラダ	あけびの実 パウダー ケーキ	米 じゃが芋 サラ ダ油 砂糖	豚肉 豆腐 赤味噌 しらす	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	
28	月	ミルクロール ポークチャップ キャベツのマヨ和え		ミルクロール じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨ	豚肉	トマト水煮 人参 玉ね ぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	ケチャップ ソース コンソメ 塩 醤油	
29	火	ごはん 鯖の南部だれ 玉ねぎの味噌汁	青りんご ゼリー	米 片栗粉 砂糖 サ ラダ油	鯖 豆腐 合わせ味 噌	すりごま キャベツ 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 酢 削り節 だし昆布	
30	水	🍱 お弁当の日 🍷						

※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、よろしくお願ひいたします。

