

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	木	シーチキンごはん さつま芋の味噌汁 黄桃缶	プリン	米 さつま芋	ツナ缶 合わせ味噌	人参 すりごま 黄桃缶	醤油 酒 削り節
2	金	ごはん 親子汁 胡麻酢和え	お麩ラスク	米 じゃが芋 片栗粉 サラダ油 砂糖	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 酢 削り節
5	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め キャベツの中華スープ	たまご ボーロ	米 片栗粉 サラダ 油 さつま芋 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 薄口醬油
6	火	ズッキーニのトマトスパゲティ お星さまスープ 星いろゼリー	かつぱ えびせん	スパゲティ サラダ油 砂糖 星いろゼリー	豚ひき肉	ズッキーニ 玉ねぎ ト マト水煮 大根 人参 キャベツ パセリ	塩 ケチャップ コンソ メ
7	水	七夕鮭散らし寿司 星ハンバーグ 天の川スープ	オレンジ ゼリー	米 サラダ油 砂糖 春雨	鮭 星ハンバーグ	すりごま 胡瓜 人参 冬瓜 おくら	酢 醤油 塩 薄口醬油 削り節
8	木	ごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	フルーチェ (苺)	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
9	金	食パン ポテトサラダ 海老のコーンクリームスープ	牛乳と ビスコ	食パン ノンエッグマ ヨ 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	塩 酒 コンソメ
12	月	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	サッポロ ポテト	米 パン粉 片栗粉 砂糖 サラダ油	豚ひき肉 豆腐 白 味噌	玉ねぎ ひじき ねぎ キャベツ すりごま ほ うれん草 人参	塩 醤油 削り節
13	火	ごはん 厚揚げの中華煮 レタスとたまごのスープ	りんご ゼリー	米 春雨 砂糖 ご ま油 片栗粉	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
14	水	豚丼 豆腐のすまし汁 キャベツとツナのとえ物	星たべよ	米 サラダ油 砂糖	豚肉 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 胡瓜 人参	醤油 酒 みりん 酢 塩 薄口醬油 削り節
15	木	ごはん 鯖の揚げ浸し 玉ねぎの味噌汁	バナナミルク プリン	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鯖 豆腐 合わせ味 噌	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参	酒 塩 醤油 みりん 削り節
16	金	冷やしうどん キャベツのしらす和え	マンナ ビスケット	白玉うどん サラダ 油 ごま油	ツナ缶 しらす	かぼちゃ なす 赤 ピーマン 玉ねぎ キャ ベツ すりごま	塩 酒 醤油 みり ん 削り節
19	月	アスパラガスのピラフ風 野菜スープ バナナ	牛乳と ビスコ	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 塩 酒 鶏ガ ラ 薄口醬油
20	火	ごはん 鱈の南蛮あんかけ 中華風コーンスープ	フルーチェ (ピーチ)	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鱈 鶏卵	玉ねぎ ピーマン 人 参 ねぎ コーンクリー ム缶	酒 塩 酢 薄口醬油 みりん 鶏ガラ 削り節
21	水	豚肉と大根の混ぜご飯 キャベツのマヨ和え 豆腐の味噌汁	いちご 蒸しパン	米 ごま油 砂糖 ノ ンエッグマヨ	豚ひき肉 豆腐 赤 味噌	大根 えのき キャベ ツ 人参 すりごま 玉 ねぎ	醤油 塩 酒 削り 節
26	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜の味噌汁	星たべよ	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 豆腐 合わせ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	塩 酒 醤油 みり ん 削り節
27	火	ロールパン かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	青りんご ゼリー	ロールパン じゃが芋 サラダ油 砂糖 ノ ンエッグマヨ	ウインナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 人参 胡瓜	ケチャップ コンソメ 塩
28	水	梅としらすの混ぜご飯 納豆 和え さつま芋の味噌汁	ふんわり コーン	米 砂糖 さつま芋	しらす 納豆 豆腐 白味噌	梅干し すりごま キャ ベツ 人参 胡瓜 ね ぎ	醤油 酢 削り節
29	木	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	ふわふわ きな粉	米 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 海老 うずら の卵 厚揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人 参 えのき ねぎ チン ゲン菜	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醬油 塩
30	金	ごはん 鱈のごま風味焼 大根となすの味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	鱈 豆腐 赤味噌	人参 玉ねぎ えのき すりごま 大根 なす	塩 酒 醤油 削り節

※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。

