

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	散らし寿司 豆腐のすまし汁 じゃが芋のそぼろあん	フルーチェ (苺)	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	油揚げ ツナ缶 鶏 卵 豆腐 鶏ひき肉	人参 れんこん 胡瓜 ねぎ	酢 醤油 塩 ソース 酒 薄口醤油 削り節 だし昆布	
2	金	豚丼 キャベツのスープ バナナ	ふんわり コーン	米 砂糖 ごま油	豚肉	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 人参 バナ ナ	醤油 酒 みりん 鶏 ガラ 塩 薄口醤油	
5	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 なすの味噌汁	青りんご ゼリー	米 片栗粉 砂糖 サ ラダ油 じゃが芋	鶏肉 豆腐 赤味噌	人参 玉ねぎ なす ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布	
6	火	ロールパン かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	お麩ラスク	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ノンエッグマ ヨ 砂糖	ウインナー ツナ缶	トマト缶 玉ねぎ キャ ベツ 人参 かぼちゃ パセリ	ケチャップ コンソメ 塩	
7	水	ビビンバ丼 厚揚げの中華スープ	ヨーグルト	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	
8	木	ごはん 鮭のムニエル 玉ねぎと人参のスープ	オレンジ ゼリー	米 小麦粉 サラダ油 バター じゃが芋	鮭	青のり 玉ねぎ 人 参 ねぎ	塩 酒 鶏ガラ 薄 口醤油	
9	金	ごはん 厚揚げの中華煮 レタスとたまごのスープ	かつぱ えびせん	米 春雨 ごま油 砂糖 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	鶏ガラ 醤油 塩	
12	月	鶏味噌うどん キャベツのしらす和え	プリン	白玉うどん サラダ 油 ごま油 片栗粉	鶏肉 油揚げ 合わ せ味噌 しらす	大根 白菜 人参 ねぎ キャベツ すり ごま	削り節 だし昆布 醤油 酒 塩	
13	火	ごはん 鱈の南蛮漬け 中華風コーンスープ	いちご 蒸しパン	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 サラダ油	鱈 鶏卵	玉ねぎ 人参 ねぎ コーンクリーム缶	削り節 だし昆布 酢 薄口醤油 みりん 鶏 ガラ 塩 酒	
14	水	🍱お弁当の日🍱						
15	木	シーチキンごはん 黄桃缶 玉麩と玉ねぎの味噌汁	マンナビス ケット	米 サラダ油 白玉 麩	ツナ缶 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 すり ごま 黄桃缶	醤油 酒 削り節 だし昆布	
16	金	ごはん 鱈のごま風味焼 大根と小松菜の味噌汁	サッポロ ポテト	米 砂糖 サラダ油	鱈 豆腐 合わせ味 噌	人参 玉ねぎ えのき すりごま 大根 小松 菜	醤油 酒 削り節 だし 昆布	
19	月	豚肉と大根の混ぜご飯 豆腐の味噌汁 バナナ	ブルーベリー ヨーグルト	米 ごま油	豚ひき肉 豆腐 赤 味噌 油揚げ	大根 えのき 人参 玉ねぎ バナナ	醤油 塩 酒 削り節 だし昆布	
20	火	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	鬼まんじゅう	米 砂糖 ごま油 片栗粉	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 口醤油 塩	
21	水	ごはん 鯖の揚げびたし 玉ねぎの味噌汁	フルーチェ (ピーチ)	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油	鯖 白味噌	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布	
22	木	ごはん 大根のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	青りんご ゼリー	米 サラダ油 ごま 油 砂糖	豚肉 赤味噌 豆腐	キャベツ 人参 ピー マン 玉ねぎ 大根 ねぎ	醤油 塩 薄口醤油 削り節 だし昆布	
23	金	ごはん ひじきハンバーグ 小松菜の味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 サラダ油 パン 粉 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ ひじき 小 松菜 人参	塩 醤油 削り節 だし 昆布	
26	月	さつま芋のピラフ風 コンソメスープ みかん缶	いちご ヨーグルト	米 さつま芋 バター	ウインナー しらす	えのき 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ みか ん缶	醤油 酒 塩 コンソ メ	
27	火	菜飯 親子汁 ごま酢和え	キャラメル 蒸しパン	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	
28	水	ごはん 肉じゃが キャベツの味噌汁	プリン	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	
29	木	秋ナスとトマトのスパゲティ かぼちゃと玉ねぎのスープ	りんご ゼリー	スパゲティ サラダ 油 砂糖	豚ひき肉	なす 玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ 人参 パセリ	塩 コンソメ ケチャッ プ	
30	金	食パン ポンキンスープ 野菜サラダ(ツナ)	ポーロ	食パン じゃが芋 ノ ンエッグマヨ	豚ひき肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩	

