



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	さば水煮缶 みそ汁(麩・わかめ) みかんのかんづめ	せんべい	さば(水煮缶詰) / 生わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
2 土	ミートソース 豆腐とほうれん草のスー りんご	スパゲッティ / 大豆油 / 薄力粉 / せんべい	豚ひき肉 / 粉チーズ / 木綿豆腐 / 牛乳	にんじん / 玉葱 / パセリ / ほうれんそう / りんご	牛乳 おかし
5 火	さつま芋カレー わかめスープ バナナ	さつまいも / 大豆油 / 食パン(市販品)	豚肉(薄切り) / 生わかめ / 木綿豆腐 / 牛乳	玉葱 / にんじん / にんにく / しょうが / えのきたけ / パナナ / いちごジャム(低糖度)	牛乳 ジャムサンド
6 水	松風焼き こまつなのおかあえ みそ汁(もやし・油あげ) オレンジ	パン粉(乾燥) / 三温糖 / 白ごま(いり) / 大豆油 / せんべい	鶏ひき肉 / 牛乳200 / たまご / 米みそ(赤色辛みそ) / かつお節 / 油揚げ / 牛乳	ねぎ / 玉葱 / こまつな / もやし / にんじん / パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7 木	アジフライ 引き昆布の煮物 せんぎりキャベツ けんちん汁 グレープフルーツ	三温糖 / しらたき / ごま油	引き昆布 / さつま揚げ / 木綿豆腐 / ★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん / キャベツ / だいこん / 干し椎茸 / ごぼう / グレープフルーツ / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 フルーツヨーグルト
8 金	鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ トマト みそ汁(玉ねぎ, じゃが芋) みかんのかんづめ	三温糖 / マカロニ・スパゲッティ / マヨネーズ(全卵型) / じゃがいも / せんべい	鶏肉モモ / たまご / ロースハム / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	だいこん / にんにく / きゅうり / にんじん / サラダ菜 / トマト / 玉葱 / 温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
9 土	タンメン じゃがいものりしお 梨	中華めん(生) / ごま油 / じゃがいも / なたね油 / せんべい	豚肉(薄切り) / あおのり / 牛乳	にんじん / 干し椎茸 / キャベツ / もやし / たら / ねぎ / 日本なし	牛乳 おかし
11 月	すきやきふう煮 にんじんしりしり みそ汁(わかめ・えのき) オレンジ	三温糖 / しらたき / ごま油 / せんべい	豚肉(薄切り) / 焼き豆腐 / たまご / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	はくさい / にんじん / 玉葱 / さやいんげん / えのきたけ / パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
12 火	ひきにくなっとう 大根サラダ みそしる(たまご, きゃべ バナナ	大豆油 / 三温糖 / せんべい	ひき割り納豆 / 豚ひき肉 / たまご / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう / だいこん / きゅうり / キャベツ / パナナ	牛乳 おかし
13 水	カレーとんじゃが 白菜の中華和え きのこすーぶ グレープフルーツ	じゃがいも / 三温糖 / かつくり粉 / ごま油 / 水稲穀粒(精白米) / 白ごま(いり)	豚ひき肉 / 絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / かつお節 / 味付けのり	玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / はくさい / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / えのきたけ / ほんしめじ / こまつな / グレープフルーツ	お茶 おかし
14 木	豆腐とえびのケチャップ煮 もやしのナムル みそ汁(キャベツ, 油揚げ) パインのかんづめ	大豆油 / 三温糖 / かつくり粉 / ごま油 / 白ごま(いり) / せんべい	豚ひき肉 / むきえび / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが / にんじん / 玉葱 / ねぎ / トマト缶詰(ホ-ル) / チンゲンツァイ / もやし / きゅうり / キャベツ / パインアップル(缶詰) / パイン50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
15 金	鶏レバーの甘辛煮 コールスローサラダ むらくも汁 りんご	三温糖 / 大豆油 / マヨネーズ / かつくり粉 / さつまいも	鶏レバー / ロースハム / たまご / 牛乳	ねぎ / しょうが / キャベツ / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / にんじん / 玉葱 / チンゲンツァイ / りんご	牛乳 ゆでさつまいも
16 土	肉ごぼううどん みそおでん チーズ 柿	干しうどん(乾) / 三温糖 / せんべい	豚肉(薄切り) / 焼き竹輪 / 米みそ(赤色辛みそ) / キャンディーチーズ / 牛乳	玉葱 / ごぼう / こねぎ / だいこん / にんじん / かき(渋抜き)	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	赤魚のおろしに キャベツとさつまあげ炒め ミニラーメン もものかんづめ	三温糖 / 中華めん(生) / ごま油 / せんべい	あかうお 60g / さつま揚げ / 豚肉(薄切り) / 牛乳	だいこん / こねぎ / キャベツ / にんじん / もやし / たら / もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
19 火	豚こまの和風マーボー豆腐 ブロッコリーのツナあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ) グレープフルーツ	三温糖 / ごま油 / じゃがいも / チョコシロップ / コーンフレーク	豚肉(薄切り) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / まぐろ缶詰(油漬フレーク1枚) / 生わかめ / かつくちいわし(煮干し) / 牛乳	にんにく / ねぎ / ブロッコリー / グレープフルーツ / パナナ	牛乳 チョコバナナ
20 水	ひじき入り厚焼き玉子 ちくわサラダ みそしる(豆腐, 揚げ) オレンジ	三温糖 / 大豆油 / マヨネーズ(全卵型) / せんべい	たまご / 鶏ひき肉 / ひじき / 焼き竹輪 / 米みそ(赤色辛みそ) / 木綿豆腐 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつお加工品(かつお節) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / きゅうり / パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
21 木	大根とぶた肉の甘辛煮 ニラとツナのあえもの みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	ごま油 / 三温糖 / せんべい	豚肉(薄切り) / まぐろ缶詰(油漬フレーク1枚) / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	だいこん / しょうが / ねぎ / にんじん / たら / えのきたけ / 玉葱 / りんご	牛乳 おかし
22 金	ねぎとじゃこのチャーハン いかメンチカツ マカロニグラタン グリーンサラダ 大根とほたてのスープ フルーチェ	大豆油 / マカロニ・スパゲッティ / 薄力粉 / 有塩バター / パン粉(乾燥) / ベーコンポテト	ロースハム / 牛乳200 / パルメザンチーズ / ほたて / フレーク / フルーチェ / 牛乳	玉葱 / レタス / きゅうり / にんじん / だいこん / 水菜	牛乳 ベーコンポテト
25 月	鱈のコーンマヨ焼き あつあげとぶた肉の炒めに 汁ビーフン りんご	有塩バター / マヨネーズ(全卵型) / 薄力粉 / ごま油 / 三温糖 / かつくり粉 / ビーフン / せんべい	まだら / パルメザンチーズ / 豚肉(薄切り) / 生揚げ / 鶏肉モモ / 牛乳	とうもろこし缶詰(ホ-ル) / サラダ菜 / 青ピーマン / しょうが / 玉葱 / にんじん / 水菜 / りんご	牛乳 おかし
26 火	ポークカレー 卵スープ バナナ	大豆油 / じゃがいも / せんべい	豚モモ(脂身付き) / たまご / わかめ / なたね油 / 牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / こねぎ / パナナ	牛乳 おかし
27 水	ジャーマンポテト ほうれん草のカラフル和え ミルクみそスープ オレンジ	じゃがいも / 大豆油 / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 白ごま(いり)	ウィンナー / 牛乳200 / 米みそ(赤色辛みそ) / ひじき	玉葱 / パセリ / にんじん / ほうれんそう / 黄ピーマン / 赤ピーマン / 生しいたけ / パレンシアオレンジ / しそ葉	お茶 ひじきおにぎり
28 木	なすとぶた肉のみそいため はるさめさらだ ふのりのスープ パインのかんづめ	ごま油 / かつくり粉 / 普通はるさめ(乾) / せんべい	豚肉(薄切り) / 米みそ(赤色辛みそ) / ロースハム / たまご / ふのり(素干し) / 木綿豆腐 / 牛乳	なす / 玉葱 / きゅうり / にんじん / こねぎ / パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
29 金	チキンの照焼き かぼちゃサラダ トマト みそ汁(キャベツ, 人参) りんご	マヨネーズ / 三温糖 / 上白糖 / 食パン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 魚肉ソーセージ / 米みそ(淡色辛みそ) / 牛乳 / たまご / 牛乳200	日本かぼちゃ / にんじん / サラダ菜 / トマト / キャベツ / 玉葱 / りんご	牛乳 パンプディング
30 土	わふうスパゲッティ コーンと野菜のスープ みかん	スパゲッティ / 大豆油 / じゃがいも / せんべい	ベーコン / 焼きのり / 牛乳	ぶなしめじ / ほうれんそう / なす / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 温州蜜柑(普通, 生)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	368 kcal	タンパク質	17.3 g
	脂 質	16.1 g	食塩相当量	2.6 g