

日曜	献立名	献立材料名			おやつ	
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	午後	材料名
1木	鶏肉の中華焼き レタスのチョレギ風サラダ 春雨スープ ごはん	ごま油 いりごま 春雨 じゃが芋	鶏肉 かにかまぼこ	玉ねぎ 卸しにんにく 卸ししょうが レタス もやし 刻みのり チンゲン菜 人参	パンプキンマーブルケーキ	南瓜 小麦粉 ベーキングパウダー さとう 牛乳 バター 純ココア
2金	豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 きのこのスープ バナナ 食パン	じゃが芋 油 食パン	豚肉	玉ねぎ 人参 スズキーニ ダイストマト缶 もやし エリンギ しめじ あさつき バナナ	梅ひじきおにぎり	米 ひじき みりん しょうゆ 梅干 かつおソフト削り おにぎり用のり
3土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ	焼きそば 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ 乾燥わかめ	塩昆布おにぎり	米 塩昆布 おにぎり用のり
4日						
5月	スタミナぎょうざ丼 玉ねぎのすまし汁 ゼリー	ごま油 片栗粉 米	豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ なら もやし 卸しにんにく 卸ししょうが 玉ねぎ 人参 あさつき ゼリー	ココア蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 純ココア 牛乳
6火	カレイのトマトソースかけ 小松菜としらすのソテー なすのスープ ごはん	片栗粉 油 さとう じゃが芋 米	かれい しらす干し	玉ねぎ 卸しにんにく ダイストマト缶 ケチャップ 小松菜 人参 もやし なす エリンギ	ピザトースト	食パン ウィンナー（無着色） ピーマン 玉ねぎ さいたま ケチャップ ピザ用チーズ
7水	なすカレー 納豆サラダ パイナップル	じゃが芋 油 黒砂糖 バター 小麦粉 米 マヨドレ	豚肉 牛乳 納豆	玉ねぎ なす ピーマン とうもろこし 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト缶 オクラ もやし 人参 パイナップル	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう バナナ みかん缶 もも缶
8木	あんかけスパゲッティ ささげのスープ バナナ バターロールパン	スパゲッティ 油 さとう 片栗粉 じゃが芋 バターロールパン	ウィンナー（無着色）	玉ねぎ ピーマン エリンギ とうもろこし ささげ 人参 乾燥わかめ バナナ	鬼まんじゅう	さつま芋 小麦粉 さとう 塩 水
9金	厚揚げと冬瓜の旨煮 南瓜のみそ汁 オレンジ ごはん	油 片栗粉 米	鶏肉 厚揚げ 赤味噌	冬瓜 人参 小松菜 もやし 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ えのき草 オレンジ	きなこサンド	きな粉 グラニュー糖 バター 食パン
10土	ガパオ風ライス 豆腐のスープ	油 さとう 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ パプリカ ピーマン なす えのき ねぎ	いちご蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー さとう 豆乳 イチゴジャム
11日						
12月						
13火	ツナと大根の冷静パスタ 南瓜とピーマンの甘辛炒め	スパゲッティ さとう 油	ツナ缶	大根 ねぎ 刻みのり 南瓜 ピーマン	豆乳クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー さとう こめ油 無調整豆乳
14水	そうめん ジャーマンポテト	そうめん じゃが芋 油	ツナ缶 ウィンナー（無着色）	きゅうり 人参 みかん缶 だし昆布 玉ねぎ エリンギ 卸しにんにく	バナナ ビスケット	バナナ ビスケット
15木	ビビンバ わかめスープ	油 さとう さとう ごま油 いりごま 米	豚肉 赤味噌 豆腐	もやし 人参 ほうれん草 卸しにんにく 乾燥わかめ しめじ	わらびもち	わらびもち粉 さとう 水 きな粉 さとう
16金	焼きコロケ キャベツのサラダ 雷汁 ごはん	じゃが芋 パン粉 油 さとう 米	ツナ缶 牛乳 豆腐	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 ひじき ねぎ 干しいたけ	コーンフレーククッキー	バター さとう 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 コーンフレーク
17土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ	焼きそば 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ 乾燥わかめ	塩昆布おにぎり	米 塩昆布 おにぎり用のり
18日						
19月	スタミナぎょうざ丼 玉ねぎのすまし汁 ゼリー	ごま油 片栗粉 米	豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ なら もやし 卸しにんにく 卸ししょうが 玉ねぎ 人参 あさつき ゼリー	ココア蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 純ココア 牛乳
20火	カレイのトマトソースかけ 小松菜としらすのソテー なすのスープ ごはん	片栗粉 油 さとう じゃが芋 米	かれい しらす干し	玉ねぎ 卸しにんにく ダイストマト缶 ケチャップ 小松菜 人参 もやし なす エリンギ	ピザトースト	食パン ウィンナー（無着色） ピーマン 玉ねぎ さいたま ケチャップ ピザ用チーズ
21水	ヘルシーチキンナゲット キャベツのおかか和え 冬瓜のみそ汁 ごはん	片栗粉 油 さとう 米	鶏ひき肉 おから かつおソフト削り 油揚げ 赤味噌	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり 冬瓜 乾燥わかめ	金魚ゼリー お菓子	100%ぶどうジュース アガー グラニュー糖 シロップ 水 もも缶 クラッカー
22木	ビーフごまだれ風 ベーコンポテトスープ バナナ バターロールパン	ビーフ さとう いりごま じゃが芋 油 バターロールパン	ハム ベーコン	人参 きゅうり とうもろこし みかん缶 玉ねぎ トマト バナナ	鮭おにぎり	米 サケフレーク 青のり おにぎり用のり
23金	なすのカレー 納豆サラダ パイナップル	じゃが芋 油 黒砂糖 バター 小麦粉 米 マヨドレ	豚肉 牛乳 納豆	玉ねぎ なす ピーマン とうもろこし 卸ししょうが 卸しにんにく ダイストマト缶 オクラ もやし 人参 パイナップル	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト さとう バナナ みかん缶 もも缶
24土	ガパオ風ライス 豆腐のスープ	油 さとう 米	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ パプリカ ピーマン なす えのき ねぎ	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
25日						
26月	焼きコロケ キャベツのサラダ 雷汁 ごはん	じゃが芋 パン粉 油 さとう 米	豚ひき肉 牛乳 ちくわ 豆腐	玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	コーンフレーククッキー	バター さとう 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 コーンフレーク
27火	メカジキの磯揚げ ひじきと小松菜の炒め煮 ナスのみそ汁 ごはん	マヨドレ 片栗粉 油 さとう すりごま 小玉麦 米	メカジキ しらす干し 合わせ味噌	青のり ひじき 小松菜 人参 なす 玉ねぎ	オレンジゼリー お菓子	みかん缶 アガー さとう 水 100%オレンジジュース クラッカー
28水	鶏肉の中華焼き レタスのチョレギ風サラダ 春雨スープ ごはん	ごま油 いりごま 春雨 米	鶏肉 かにかまぼこ	玉ねぎ 卸しにんにく 卸ししょうが レタス もやし 刻みのり チンゲン菜 人参	パンプキンマーブルケーキ	南瓜 小麦粉 ベーキングパウダー さとう 牛乳 バター 純ココア
29木	厚揚げと冬瓜の旨煮 南瓜のみそ汁 オレンジ ごはん	油 片栗粉 米	鶏肉 厚揚げ 赤味噌	冬瓜 人参 小松菜 もやし 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ えのき草 オレンジ	きな粉サンド	きな粉 グラニュー糖 バター 食パン
30金	豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 きのこのスープ バナナ 食パン	じゃが芋 油 食パン	豚肉	玉ねぎ 人参 スズキーニ ダイストマト缶 もやし エリンギ しめじ あさつき バナナ	梅ひじきおにぎり	米 ひじき みりん しょうゆ 梅干 かつおソフト削り おにぎり用のり
31土	ミートスパゲッティ ポテトスープ	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう じゃが芋	豚挽肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 卸しにんにく ダイストマト缶 ケチャップ エリンギ 小松菜	カルシウムおにぎり	米 青のり すりごま 花かつお ごま油 しょうゆ おにぎり用のり