

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土	鶏南蛮 ポテトサラダ	干めん 片栗粉 みりん マヨネーズ ジャが芋 ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 豚挽肉 しょうゆ	人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ コーン缶 きゅうり 玉ねぎ	牛乳 肉まん	牛乳(飲料用) 豚挽肉 玉ねぎ ごま油 ホットケーキミックス しょうゆ 油
2月						
3月	節分ちらし寿司 鶏つくね ほうれん草のすまし汁 みかん	米 三温糖 片栗粉 みりん 小麦粉 三温糖 バター	水煮大豆 卵 ツナ缶 鶏ももひき肉 しょうゆ 豆腐 白しょうゆ 牛乳(飲料用) きな粉 牛乳	きゅうり 人参 しめじ 卸ししょうが ねぎ ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ みかん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳(飲料用) 小麦粉 三温糖 きな粉 バター 牛乳
4火	ガーリックローストチキン ブロッコリーサラダ 大根のスープ ごはん	油 みりん 三温糖 オリーブオイル 米 米 いりごま みりん	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸しにんにく 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 大根 えのき茸 乾燥わかめ 大葉 梅干	牛乳 うめえごはん	牛乳(飲料用) 米 いりごま 大葉 みりん 梅干
5水	三平汁 春雨のあえもの ごはん	里芋 みりん 春雨 すりごま 三温糖 米 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 バター	豆腐 生さげ 薄口しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	人参 大根 白菜 まいたけ コーン缶 もやし 小松菜	牛乳 いちごケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター
6木	スタミナあんかけ丼 豆腐のみそ汁 バナナ	ごま油 片栗粉 三温糖 米 食パン マヨネーズ	豚肉 白しょうゆ 豆腐 赤みそ 牛乳(飲料用) 粉チーズ	白菜 人参 卸ししょうが 卸しにんにく 玉ねぎ しめじ にら なめこ 切干大根 バナナ クリームコーン缶	牛乳 コーンポタージュ風ラスク	牛乳(飲料用) 食パン クリームコーン缶 粉チーズ マヨネーズ スープの素
7金	トマトクリームペンネ 白菜のスープ 豆乳パン	ペンネ 油 豆乳パン 米	ベーコン 牛乳 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	玉ねぎ しめじ 人参 クリームコーン缶 トマト缶 ケチャップ 白菜 あさつき 南瓜 わかめふりかけ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳(飲料用) 米 わかめふりかけ
8土	野菜たっぷりスープ わかめサラダ ごはん	さつま芋 ごま油 三温糖 いりごま 米 ホットケーキミックス バター	白しょうゆ 鶏肉 しょうゆ ツナ缶 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	牛乳 くろくまちゃんのパンケーキ	牛乳(飲料用) 純ココア ホットケーキミックス 牛乳 バター
9日						
10月	鶏肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 ごはん	みりん 油 三温糖 米 グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ 水煮大豆 ちくわ 合わせ味噌 油揚 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト	玉ねぎ 卸ししょうが ひじき 人参 キャベツ もやし みかん缶 バナナ パイナップル	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳(飲料用) みかん缶 バナナ パイナップル プレーンヨーグルト グラニュー糖
11火						
12水	チリコンカン キャベツのスープ ロールパン	オリーブオイル 三温糖 ロールパン 米 ごま油	豚挽肉 水煮大豆 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ しらす干し	玉ねぎ 人参 ビーマン 卸しにんにく トマト缶 ケチャップ 南瓜 キャベツ えのき茸 もやし 小松菜	牛乳 小松菜とじゃこの混ぜごはん	牛乳(飲料用) 小松菜 米 しょうゆ しらす干し ごま油
13木	筑前煮 なばなのあえもの みかん ごはん	里芋 三温糖 米	鶏肉 しょうゆ はんぺん 牛乳(飲料用)	大根 れんこん 人参 ごぼう なばな キャベツ もやし みかん	牛乳 菓子ゼリー	牛乳(飲料用) 菓子ゼリー
14金	かれのいサクサク焼き ツナのあえもの かき玉スープ ごはん	マヨドレ 乾燥パン粉 三温糖 片栗粉 米 コンスターチ 食パン グラニュー糖	かれのい ツナ缶 しょうゆ 卵 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	きゅうり キャベツ 塩昆布 玉ねぎ えのき茸	牛乳 ココアサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コンスターチ 食パン グラニュー糖
15土	鶏南蛮 ポテトサラダ	干めん 片栗粉 みりん マヨネーズ ジャが芋 ごま油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 しょうゆ 牛乳(飲料用) 豚挽肉 しょうゆ	人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ コーン缶 きゅうり 玉ねぎ	牛乳 肉まん	牛乳(飲料用) 豚挽肉 玉ねぎ ごま油 ホットケーキミックス しょうゆ 油
16日						
17月	キーマカレー マカロニサラダ みかん	米 油 カレールウ マカロニ 三温糖 オリーブオイル 中華そば 油 ごま油 すりごま 三温糖	豚挽肉 薄口しょうゆ ちくわ 牛乳(飲料用) 豚肉 しょうゆ 赤みそ 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 ビーマン 卸ししょうが 卸しにんにく 南瓜 ブロッコリー みかん 卸しにんにく もやし あさつき	牛乳 みそラーメン	牛乳(飲料用) 中華そば 豚挽肉 スープの素 しょうゆ ごま油 赤みそ 合わせ味噌 卸しにんにく もやし あさつき すりごま 三温糖
18火	ガーリックローストチキン ブロッコリーサラダ 大根のスープ ごはん	油 みりん 三温糖 オリーブオイル 米 米 いりごま みりん	鶏肉 しょうゆ 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用)	卸しにんにく 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 大根 えのき茸 乾燥わかめ 大葉 梅干	牛乳 うめえごはん	牛乳(飲料用) 米 いりごま 大葉 みりん 梅干
19水	三平汁 春雨のあえもの 一口ゼリー ごはん	里芋 みりん 春雨 すりごま 三温糖 米	豆腐 生さげ 薄口しょうゆ しょうゆ 牛乳(飲料用)	人参 大根 白菜 まいたけ コーン缶 もやし 小松菜 バナナ	牛乳 クラッカー バナナ	牛乳(飲料用) クラッカー バナナ
20木	チキンナゲット 人参とコーンのツナマヨサラダ もやしスープ ごはん	片栗粉 油 マヨネーズ 米 食パン グラニュー糖	鶏ももひき肉 豆腐 ツナ缶 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 生クリーム	玉ねぎ 卸しにんにく ケチャップ 人参 キャベツ コーン缶 乾燥パセリ もやし 小松菜 しめじ いちご バナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳(飲料用) 生クリーム いちご バナナ 食パン グラニュー糖
21金	トマトクリームペンネ 白菜のスープ 豆乳パン	ペンネ 油 豆乳パン 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 バター	ベーコン 牛乳 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 クリームコーン缶 トマト缶 ケチャップ 白菜 あさつき 南瓜	牛乳 いちごケーキ	牛乳(飲料用) 小麦粉 いちごジャム グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター
22土	野菜たっぷりスープ わかめサラダ ごはん	さつま芋 ごま油 三温糖 いりごま 米	白しょうゆ 鶏肉 しょうゆ ツナ缶 牛乳(飲料用) ヨーグルト	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	牛乳 菓子 ヨーグルト	牛乳(飲料用) 菓子 ヨーグルト
23日						
24日						
25火	スタミナあんかけ丼 豆腐のみそ汁 バナナ	ごま油 片栗粉 三温糖 米 さつま芋	豚肉 白しょうゆ 豆腐 赤みそ 牛乳(飲料用)	白菜 人参 卸ししょうが 卸しにんにく 玉ねぎ しめじ にら なめこ 切干大根 バナナ	牛乳 蒸し芋	牛乳(飲料用) さつま芋
26水	チリコンカン キャベツのスープ クロールパン	オリーブオイル 三温糖 クロールパン 米 ごま油	豚挽肉 水煮大豆 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) しょうゆ しらす干し	玉ねぎ 人参 ビーマン 卸しにんにく トマト缶 ケチャップ 南瓜 キャベツ えのき茸 もやし 小松菜	牛乳 小松菜とじゃこの混ぜごはん	牛乳(飲料用) 小松菜 米 しょうゆ しらす干し ごま油
27木	筑前煮 なばなのあえもの みかん ごはん	里芋 三温糖 米 バター 小麦粉 グラニュー糖	鶏肉 しょうゆ はんぺん 牛乳(飲料用) プレーンヨーグルト 牛乳	大根 れんこん 人参 ごぼう なばな キャベツ もやし みかん バナナ	牛乳 バナナブレッド	牛乳(飲料用) バナナ プレーンヨーグルト バター 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖
28金	かれのいサクサク焼き ツナのあえもの かき玉スープ ごはん	マヨドレ 乾燥パン粉 三温糖 片栗粉 米 コンスターチ 食パン グラニュー糖	かれのい ツナ缶 しょうゆ 卵 薄口しょうゆ 牛乳(飲料用) 牛乳	きゅうり キャベツ 塩昆布 玉ねぎ えのき茸	牛乳 ココアサンド	牛乳(飲料用) 純ココア 牛乳 コンスターチ 食パン グラニュー糖

※献立は都合により変わる場合があります。

※3日節分行事献立です。

※20日誕生日会献立です。