

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17	日						
18	月	ごはん かれないの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	牛乳 肉まん風蒸しパン	米、かたくり粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 ごま、さとう	かれない、ちくわ 油揚げ、味噌 豚挽き肉 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん きゅうり、大根、メロン たまねぎ、しょうが	塩、酒 しょう油、だし汁 ベーキングパウダー
19	火	チキンカレー 切干大根サラダ りんご	牛乳 塩焼そば	米、小麦粉、ごま サラダ油、バター じゃがいも、さとう 焼きそば麺	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり もやし、りんご あおのり	カレー粉、塩 ケチャップ、ソース コンソメ 酢、しょう油 中華味
20	水	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 手作りふりかけごはん	ロールパン、サラダ油 じゃがいも 米、ごま油、ごま	豚小間肉 豆乳、ちりめん 花かつお 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー にんじん、オレンジ あおのり	塩、コンソメ ケチャップ、ソース しょう油、酢
21	木	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 清汁(ねぎ・ちくわ) スイカ	牛乳 キャロットケーキ	米、さとう サラダ油、春雨 ごま油 小麦粉	豚小間肉、ちくわ 味噌 豆乳 牛乳	なす、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、ねぎ スイカ	みりん、しょう油 酢、塩 だし汁 ベーキングパウダー
22	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の中華炒め 中華スープ りんご	牛乳 スパゲティミートソース	米、さとう、サラダ油 春雨、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 わかめ、りんご	しょう油、みりん 塩、だし汁 コンソメ、ケチャップ
23	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	牛乳 ゼリー、おかし	米、じゃがいも サラダ油 さとう クラッカー	豚小間肉 花かつお、味噌 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん しらたき、ほうれん草 コーン、えのき りんご ぶどうジュース、粉寒天	しょう油 だし汁
24	日						
25	月	ごはん マーボー豆腐 もやしサラダ 清汁(麩・ねぎ) オレンジ	牛乳 そらまめ、せんべい	米、ごま油、さとう かたくり粉、ごま サラダ油 せんべい	絹ごし豆腐、豚挽き肉 味噌、麩 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、ねぎ オレンジ そらまめ	しょう油、酢 だし汁、塩
26	火	ジャムサンド 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーンスープ スイカ	牛乳 肉味噌うどん	食パン、いちごジャム マカロニ、サラダ油、小麦粉 パン粉、かたくり粉、さとう うどん	鶏小間肉、豆乳 粉チーズ 豚挽き肉 味噌 牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、パセリ コーン、ねぎ、小松菜 スイカ しょうが	塩、コンソメ 酢 しょう油、みりん
27	水	ごはん 鮭フライ ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	牛乳 はちみつきなこ蒸しパン	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、さとう ホットケーキミックス はちみつ	鮭、大豆水煮 油揚げ 味噌 きなこ、豆乳 牛乳	ひじき、にんじん こんにゃく、キャベツ しめじ、オレンジ	塩、だし汁 しょう油
28	木	味噌けんちんうどん 鶏肉のごま焼き 大豆サラダ メロン	牛乳 じゃがいももち	うどん、里芋、黒ごま サラダ油、さとう、小麦粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも かたくり粉	鶏もも肉、油揚げ 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ コーン、メロン	だし汁、塩 しょう油、みりん
29	金	ごはん 豆腐のつくね焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、さとう パン粉、サラダ油 じゃがいも ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、味噌 鮭、ちりめん 牛乳	ほうれん草、にんじん たまねぎ、オレンジ わかめ	塩、だし汁 みりん、しょう油 酢
30	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	牛乳 ホットケーキ	米、サラダ油 さとう、ごま油 かたくり粉、さつまいも ホットケーキミックス	豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、しょうが 切干大根、小松菜 りんご	しょう油、みりん だし汁

