

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
18	月	ごはん 豚大根 大豆サラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう、じゃが芋 油	豚小間肉 ツナ缶、大豆水煮 木綿豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、小松菜 パセリ	出汁、しょう油 みりん、酢、塩
19	火	いちごジャムサンド 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ みかん	中華おこわ 牛乳	食パン、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま イチゴジャム	鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 牛乳	にんじん、きゅうり クリームコーン、みかん たけのこ、干しいたけ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、塩 しょう油、料理酒
20	水	ごはん かじきの変わりマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・白菜) りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ さとう、ビーフン 片栗粉	かじき パルメザンチーズ 白味噌 豚小間肉 牛乳	ほうれん草、わかめ、たまねぎ にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、えのき、白菜、りんご にら、キャベツ	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 コンソメ
21	木	びびんバ井 さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・厚揚げ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう ごま、さつま芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 厚揚げ、白味噌 ちりめん 牛乳	しょうが、にんじん、ほうれん草 もやし、大根、りんご 青のり	酢、しょう油 レモン汁 出汁
22	金	ごはん キャベツのメンチカツ風 ひじきサラダ 和風コンスープ みかん	りんごケーキ 牛乳  【お誕生日会】	米、パン粉、小麦粉 油、さとう、ごま ホットケーキミックス バター、りんごジャム	豚ひき肉 豆乳 牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ ひじき、きゅうり、クリームコーン パセリ、みかん、コーン りんご	塩、コンソメ ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油、出汁 バニラエッセンス
23	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油、さとう かぼちゃ クラッカー	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご オレンジジュース、寒天	料理酒、しょう油 塩、出汁
24	日						
25	月	ごはん ひじき入りハンバーグ ツナピーマン炒め わかめスープ りんご	さつま芋フライ 牛乳	米、片栗粉 油、さつま芋 さとう	高野豆腐、豚ひき肉 豆乳、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、ひじき もやし、ピーマン、コーン わかめ、ねぎ、りんご	塩、ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょう油、鶏がら
26	火	ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹き芋 ウィンナーと白菜のクリームスープ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	バターロール 油、小麦粉 じゃが芋、片栗粉 米、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ウィンナー、豆乳 花鰹、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ 白菜、にんじん りんご、青のり	ケチャップ、塩 鶏がら、しょう油
27	水	あんかけうどん ぶりの照り焼き ちくわときゅうりのサラダ ぼんかん	コーンピラフ 牛乳	うどん、片栗粉 ごま、さとう エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 ぶり ちくわ 牛乳	にんじん、白菜、しめじ、ねぎ きゅうり、ぼんかん 玉ねぎ、コーン	しょう油、みりん コンソメ、塩
28	木	高野豆腐のドライカレー もやしのナムル ポテトスープ りんご	チュロス 牛乳  【多文化おやつ】	米、油、コーンスターチ ごま油、さとう、バター ホットケーキミックス グラニュー糖	高野豆腐、豚ひき肉 絹豆腐、豆乳 牛乳	しょうが、玉ねぎ ピーマン、トマト缶 もやし、きゅうり、にんじん パセリ、りんご	カレー粉、塩 中濃ソース 酢、しょう油 コンソメ
29	金	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 切干しのマヨネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) みかん	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ やきそば麺	豚レバー、ツナ缶 白味噌 豚小間肉 牛乳	しょうが、切干大根、にんじん きゅうり、玉ねぎ みかん、もやし、青のり	しょう油 出汁 中濃ソース
30	土	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 清汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏もも肉 白味噌 花鰹 ツナ缶 牛乳	ほうれん草、コーン 玉ねぎ、わかめ、りんご にんじん	しょう油、みりん 出汁、塩
31	日						

