

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		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		
02 (月)	ツナマヨそうめん （ブロッコリーとポテトのチーズ焼き バナナ	干しそうめん、米、マヨドレ、油	牛乳ラブ、ツナ油漬缶、ウインナー、鶏もも肉、ビーガンシュレッドチーズ	バナナ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ チキンピラフ	ミニドッグ 表 茶
03 (火)	御飯 焼き鮭 中華サラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分 米、焼きそばめん、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩)、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン、ピーマン、わかめ(生)	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、りんご酢、食塩	星たべよミルク大豆 お茶・麦茶 焼きそば	ツナサンド 表 茶
04 (水)	夏野菜キーマカレー 野菜サラダ おくらスープ(コーン) すいか	米、なたね油、砂糖、片栗粉、ソイレブール	牛乳ラブ、牛ひき肉、ツナ油漬缶(きはだ)	すいか、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン、なす、オクラ、レタス、トマト、トマトピューレ、にんにく、しょうが	カレールー、ケチャップ、りんご酢、中濃ソース、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	鶏ごはんおにぎり 表 茶
05 (木)	豆乳パン ハンバーグ(なす) トマトとボイルブロッコリー 覆たけのすまし汁	メロン 米、片栗粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳ラブ、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマト、えのきたけ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ナツメグ、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ひじきご飯	フルーツサンド 表 茶
06 (金)	中華丼 ブロッコリーとおからのサラダ スープ(もやし・にら) バナナ	米、マカロニ、マヨドレ、ごま油、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳ラブ、豚肉(もも)、鶏もも肉、おから、ハム	バナナ、はくさい、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、塩(並塩)、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、カレー粉、こしょう、かつお・昆布だし汁	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ カレーマカロニ	鮭わかめおにぎり 表 茶
07 (土)	煮込みうどん ひじきと豆の煮物 オレンジ	干しうどん、砂糖、片栗粉	牛乳ラブ、大豆(ゆで)、鶏ささ身、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、いんげん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁	星たべよミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
08 (日)	※ 山の日						
10 (火)	夏野菜のカレーチャーハン ツナサラダ 冬瓜汁 ネクタリン	米、なたね油、すりごま、片栗粉、フレッシュドレッシング(乳化型)、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶(きはだ)、鶏ひき肉	ネクタリン、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、コーン、赤ピーマン、干しいたけ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、カレー粉、塩(並塩)	星たべよ牛乳・ラブ お茶・麦茶 ごままんま	鮭サンド 表 茶
11 (水)	麻婆茄子丼 キャベツとほうれんそうの磯和え 豆腐みそ汁(わかめ) オレンジ	米、ミレービスケット、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、木綿豆腐、りよくとう(ゆで)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、えのきたけ、赤ピーマン、にんにく、焼きのり、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ 枝豆とビスケット	五目ご飯おにぎり 表 茶
12 (木)	野菜パン 豆乳コーンシチュー かぶサラダ メロン	米、米粉パン、オリブ油、米粉	牛乳ラブ、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し(半乾燥)	メロン、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉付き、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	酒、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこ昆布ご飯	肉巻きおにぎり 表 茶
13 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁(かぶ・ごぼう)	米、強力粉、油、砂糖、なたね油	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、コーン、ごぼう、かぶ・葉付き、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ 豆パン	ひじきご飯おにぎり 表 茶
14 (土)	五目ごはん みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) オレンジ	米	牛乳ラブ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁	星たべよミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
16 (月)	ミネストローネうどん かぼちゃいとこ煮 マカロニソテー バナナ	干しうどん、米、マカロニ、砂糖、油、なたね油	牛乳ラブ、あずき(乾)、豚肉(もも)、ベーコン、ウインナー	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、かぶ、ピーマン、セロリ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、食塩、コンソメ	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 肉巻きおにぎり	ジャムサンド りんご 表 茶
17 (火)	ご飯 さばと玉ねぎのみそ煮 トロピカーナ鉄分 ラタトゥユ キャベツスープ	米、マカロニ、砂糖、なたね油	さば、豚ひき肉、豚肉(もも・脂身なし)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、トマト、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、中濃ソース、食塩、こしょう	クラッカーミルク大豆 お茶・麦茶 ペンネミート	ハムサンド 表 茶
18 (水)	夏野菜丼 じゃがベーコン みそ汁(切干し・かぼちゃ) バナナ	じゃがいも、米、食パン、油、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ビーガンシュレッドチーズ、油揚げ	バナナ、なす、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、パセリ、切り干しだいこん、にんにく	煮干しだし汁、しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、食塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ チーズトースト	切り干しご飯おにぎり 表 茶

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補 食
		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	3時おやつ	
19 木	ツイン (シチュー(ビーフ) 鉄分たっぷりサラダ すいか	米、じゃがいも、揚 げ玉、オリーブ油、 マヨドレ、ごま (乾)、砂糖、ごま	牛乳ラブ、牛肉(も も)、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、コーン、ひじ き、あおのり	かつお・昆布だし 汁、ハヤシルウ、 ケチャップ、しょう ゆ(うすくち)	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ たぬきごはん	フルーツサンド 麦 茶
20 金	ガバオライス (小魚サラダ 豆腐すまし汁(わかめ) バナナ	さつまいも、米、な たね油、砂糖、三 温糖、ごま油	牛乳ラブ、鶏ひき 肉、木綿豆腐、しら す干し	バナナ、キャベツ、赤 ピーマン、にんじん、 きゅうり、ピーマン、ね ぎ、わかめ(生)、パジ ル、パジリコ、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、オイ スターソース、 しょうゆ(うすく ち)、りんご酢、食 塩	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 焼きいも	メンチカツサンド 麦 茶
21 土	いなり寿司 (さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、砂 糖	牛乳ラブ、鶏ひき 肉、でんぶ、卵、油 揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、鶏もも 肉	オレンジ、はくさ い、ミニトマト、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	クラッカー ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
23 月	なすミートスパゲティ (キャベツとチキンのサラダ もやしのスープ バナナ	スパゲティ、米、 油、小麦粉、フレ ンチドレッシング(乳 化型)、砂糖	牛乳ラブ、豚ひき 肉、牛ひき肉、鶏さ み、しらす干し (半乾燥)、ベーコ ン	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 なす、にんじん、ト マトピューレ、きゅう り、こまつな、にん にく	ケチャップ、かつ お・昆布だし汁、 ウスターソース、 ワイン(赤)、コン ソメ、しょうゆ(う すくち)、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこ御飯	ジャムサンド いちご 麦 茶
24 火	ご飯 ぶどう (鮭のみそビーガンチーズ焼き ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ もやしのスープ	米、干しうどん、 じゃがいも、揚げ 玉、黒ごま、マヨド レ	さけ、ウインナー、 ベーコン、淡色み そ、ビーガンシュ レッドチーズ	ぶどう、トマト、もや し、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、ね ぎ、にんじん	しょうゆ(うすく ち)、コンソメ、本 みりん、食塩、塩 (並塩)、パセリ 粉、かつお・昆布 だし汁	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 ぶつかけうどん	ポテトサンド 麦 茶
25 水	野菜パン (トマトシチュー(鶏肉) 南瓜サラダ(マヨドレ) すいか	じゃがいも、米、米 粉パン、マヨドレ、 小麦粉、なたね 油、砂糖、ソイレ ブール	牛乳ラブ、ハム、鶏 もも肉、牛ひき肉	すいか、たまねぎ、か ぼちゃ、ホールマト 缶詰、きゅうり、ブロッ コリー、にんじん、ね ぎ、コーン缶、ひじ き、にんにく	コンソメ、しょう ゆ、食塩、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ 牛挽き肉入りピラフ	チーズトースト ヴィーガンシュレッド使用 麦 茶
26 木	ご飯 りんご (シークレットメニュー トマトのイタリアンソテー みそ汁(かぶ・あげ)	片栗粉、油、 砂糖、米、ロール パン、マカロニ、オ リーブ油	鶏もも肉、牛乳 (ラブ)、ウイン ナー、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	大根、葉ねぎ、 トマト、かぶ、りん ご、たまねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、煮干しだし、ケ チャップ、食塩、パ セリ粉	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ ウインナーロール	じゃこ菜飯おにぎり 麦 茶
27 金	カレーライス・ビーフ (カラフルサラダ バナナ	米、じゃがいも、マ カロニ、砂糖、なた ね油、ソイレブール	牛乳ラブ、牛肉(肩 ロース)、木綿豆 腐、きな粉、牛乳、 ビーガンシュレッド チーズ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、トマト、 きゅうり、ピーマン、 コーン	カレーウ、ノン オイル和風ドレッ シング、食塩	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ マカロニきな粉	鮭おにぎり 麦 茶
28 土	中華丼 (もやしのスープ オレンジ	米、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(も も)、ベーコン	オレンジ、はくさ い、もやし、たけの こ、しいたけ、ね ぎ、にんじん、黒き くらげ、しょうが、に んにく	中華スープ、しょ うゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
30 月	トッピングそうめん (冬瓜のそぼろあんかけ バナナ	米、干しそうめん、 油、砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳ラブ、ツナ油 漬缶(きはだ)、 卵、鶏ひき肉、豚 ひき肉、しらす干 し、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、とうがん、 かぼちゃ、にんじ ん、しいたけ、ピー マン、オクラ、コー ン、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ チャーハン(ひじき)	ジャムサンド ブルーベリージャム 麦 茶
31 火	ご飯 豆乳ヨーグルト (鯛のしお焼き トロピカーナ鉄分 きゅうりとほたての酢の物 みそ汁(かぶ・あげ)	米、生中華めん、 砂糖、ごま油	たい、豚肉(肩)、ほ たて(水煮)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	かぶ、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、わかめ (生)、もやし、にん じん	煮干しだし、しょ うゆ、酢、しょうゆ (うすくち)、食 塩、中華だしの 素	ミレービスケットミルク大豆 お茶・麦茶 ちゃんぽんラーメン	鮭菜飯おにぎり 麦 茶

◎ 今月のシークレットメニューは26日(木)の昼の主菜です。皆様のご応募をお待ちしています。

◎ 26日のデザートは、「なるこ」というりんごを供します。りんごの中で一番早く収穫できる種類で

別名盆りんごともいいます。12月の上旬まで様々な種類のりんごを楽しみたいと予定しています。