

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		
01 (水)	白菜のスープうどん (かぼちゃいとこ煮 バナナ)	干しうどん、米、砂糖	牛乳ラブ、鶏もも肉、あずき(乾)、しらす干し(半乾燥)	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん	しょうゆ、コンソメ	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ しそじゃこ御飯	フルーツサンド 麦 茶
02 (木)	牛丼 (ほうれん草ともやしのごま和え 五目かきたま風汁 みかん)	米、食パン、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳ラブ、ホボタマ	みかん、りんご、もやし、ほうれん草、う、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ アップルトースト	ツナ昆布おにぎり 麦 茶
03 (金)	御飯 (さばと玉ねぎのみそ煮 カラフルサラダ2 すまし汁(小松菜))	米、ホットケーキ粉、三温糖、マカロニ、なたね油、砂糖	牛乳ラブ、さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、コーン、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、ノンオイル和風ドレッシング、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ プアマンケーキ	鶏ご飯おにぎり 麦 茶
04 (土)	肉巻きおにぎり (具沢山汁 みかん)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
06 (月)	キッズビビンバ (ニラ玉風汁 バナナ)	米、ごま、油、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳ラブ、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、生わかめ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、酒	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ズービスケット バンビーニ	五目おにぎり 麦 茶
07 (火)	チャンポンうどん (ひじきの五目煮(さつまいも) オレンジ)	干しうどん、米、さつまいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖	豚肉(ばら)、ちくわ、えび(むき身)、油揚げ	オレンジ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だしの素、みりん、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ お茶・麦茶 塩むすび	いちごジャムサンド 麦 茶
08 (水)	御飯 (ぶりの照り焼き お浸し(ほうれん草しらす干し) 六質汁(お事汁))	米、干しとうもろこし、さといも、こんにゃく(精粉)、砂糖	牛乳ラブ、ぶり、鶏もも肉、しらす干し、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれん草、トマト、だいこん、ごぼう、ヤングコーン、にんじん、きゅうり、しょうが	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、食塩、かつお・昆布だし汁	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ カレーにゅうめん	にんにく炒飯 麦 茶
09 (木)	パン・ロールパン (イギリス風ランチ・スープ タンドリーチキン(ヨーグルト) みかん 人参グラッセ ブロッコリーのタルタルサラダ)	ロールパン、米、マカロニ、マヨドレ、砂糖、強化米	牛乳ラブ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、ベーコン	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ いなり寿司	じゃこ菜飯おにぎり 麦 茶
10 (金)	すき焼きうどん (なます 柿)	干しうどん、米、砂糖、なたね油、ごま、ひまわり油	牛乳ラブ、和牛(肩・脂身)、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	かき、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しらたき、しいたけ、きゅうり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ひじきご飯	ツナサンド 麦 茶
11 (土)	カレーライス (ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ みかん)	米、じゃがいも、油、黒ごま	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)	みかん、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん	カレーウ、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
13 (月)	とん汁うどん (ブロッコリーのおかか和え バナナ)	干しうどん、米、さといも、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 昆布ご飯	ホボタマサンド 麦 茶
14 (火)	ハヤシライス・牛肉 (鉄分たっぷりサラダ 豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分)	米、干しうどん、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム、ねぎ、コーン、ひき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ハイハイ牛乳・ラブ お茶・麦茶 うどん(おやつ)	切干大根おにぎり 麦 茶
15 (水)	御飯 (豚肉のしょうが焼き ほうれん草としめじの胡麻和え みそ汁(切干し・かぼちゃ))	米、ごま、砂糖、油	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ケーキ	鮭若布おにぎり 麦 茶
16 (木)	シークレットメニュー (きゅうりと人参の昆布あえ バナナ)	中華めん、米、揚げ玉、片栗粉、ごま油、ごま(乾)、なたね油、砂糖	ほたて、いか、あさり、えび(むき身)、牛乳ラブ	はくさい、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、塩こんぶ、あおのり、しょうが、きゅうり、バナナ	中華スープ、食塩、酒、こしょう、しょうゆ	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ たぬきおにぎり	ビーガンチーズトースト 麦 茶
17 (金)	野菜パン (コーンブレイクチキン かぶサラダ ポトフ)	米、コーンブレイク、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油、油、米粉パン、小麦粉、パン粉・生	牛乳ラブ、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン、ツナ油漬缶	りんご、かぶ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、かぶ・葉、レモン果汁、パセリ、しょうが、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ カレーピラフ	豚 丼 麦 茶

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		
18 (土)	煮込みうどん 五目ひじき煮 みかん	干しうどん、さいとも、こんにやく(精粉)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳ラブ、鶏ささ身、大豆(ゆで)、油揚げ	みかん、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
20 (月)	スパゲティーナポリタン アメリカンサラダ トマトスープ バナナ	スパゲティー、米、じゃがいも、なたね油、三温糖、オリーブ油	牛乳ラブ、ウインナー、ベーコン、あさり佃煮	バナナ、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、りんご酢、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ おにぎり(時雨)	ジャムサンド ブルーベリー 麦茶
21 (火)	ご飯 はれひめ ぶり大根 ひじきのサラダ みそ汁(あさり)	米、生中華めん、砂糖、三温糖、ひまわり油、ごま油	ぶり、あさり、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ(うすくち)、コーン、ひじき、しょうが	ミレービスケット 牛乳・ラブ お茶・麦茶 ちゃんぽんラーメン	鮭菜飯 おにぎり 麦茶
22 (水)	チャーハン(ツナ・ひじき) みかん ウインナーポイル 南瓜サラダ(マヨドレ) のっぺい汁	米、マカロニ、さいとも、マヨドレ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳ラブ、鶏もも肉、ウインナー、ハム、ツナ油漬缶	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	星たべよ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ カレーマカロニ	ハムサンド 麦茶
23 (木)	野菜パン スイーティー かじきのフライ きゅうりとツナの酢の物 もやしのスープ	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、米粉パン	牛乳ラブ、かじき、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ベーコン、卵、バター	スイーティー、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酢、ウスターソース、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ チキンピラフ	肉巻きおにぎり 麦茶
24 (金)	リースごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ(ウインナー・マカロニ) トマトスープ	米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、マカロニ、油	鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、バナナ、もも缶、バイン缶、キャベツ、いちご、ホールトマト、にんじん、ブルーベリージャム、コーン、しょうが、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、カレー粉	ハイハイ牛乳・ラブ いちごジャムヨーグルト	鮭サンド 麦茶
25 (土)	鮭おにぎり みかん 鶏の唐揚げ 簡単ポテトサラダ 味噌汁豆腐・あげ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏もも肉、木綿豆腐、さけ(塩)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、きゅうり、にんじん、コーン、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、白こしょう、食塩	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
27 (月)	カレーライス・ピーフ ブロッコリーのタルタルサラダ バナナ	米、じゃがいも、スパゲティー、マカロニ、マヨドレ、なたね油、油	牛乳ラブ、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、牛乳、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ブロッコリー、こまつな、ピーマン	カレールー、ケチャップ、ワイン(白)、食塩	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ お子様スパゲティー(ツナ・トマト)	ポテトサンド 麦茶
28 (火)	野菜パン トロピカーナ鉄分 マカロニシチュー(ブロッコリー) ツナサラダ 豆乳ヨーグルト	米、マカロニ、フレッシュドレッシング(乳化型)、三温糖、油、米粉パン	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	食塩	星たべよ牛乳・ラブ お茶・麦茶 きなこおにぎり	ベーコンピラフ 麦茶
29 (水)	ご飯 みかん 焼き鮭 南瓜のそぼろあんかけ ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳ラブ、さけ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 肉巻きおにぎり	ジャムサンド りんご 麦茶

◎ 6日は聖ニコラオの祝日です。サンタクロースの起源といわれている聖人です。おやつに上皇后様からいただいた

ビスケットを提供します。

◎ 8日は正月の準備を始める日、事始めの日です。里芋、人参、大根、ゴボウ、こんにやく、小豆が入った

お事(六質)汁をいただきます。

◎ 今月のシークレットメニューは、16日の主食です。温かい麺類を予定しました。ご応募をお待ちしています。

◎ 22日は冬至にちなんで南瓜サラダをいただきます。