

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		
01 (火)	ご飯 （ 鮭のみそあんかけ ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁(もやし)	豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、なたね油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、もやし、ごぼう、キャベツ、あらげきくらげ(乾)、たけのこ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、しょうゆ(うすくち)	クラッカー 牛乳・ラブ 麦茶 ひじきご飯	フルーツサンド 麦 茶
02 (水)	あんかけうどん （ れんこんのきんぴら・豚肉 みかん		干しうどん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳ラブ、鶏むね肉、ベーコン、豚ひき肉、かつお節	みかん、れんこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ハイハイ牛乳・ラブ 牛乳・ラブ にんにくチャーハン・おやつ	ツナサンド 麦 茶
03 (木)	おこわ(大豆・鶏肉) （ ハンバーグ・鶏&豆腐 南瓜の甘煮 白菜とベーコンのスープ	ボンカン	米、もち米、砂糖、片栗粉、すりごま、油、ごま	牛乳ラブ、木綿豆腐、鶏むね肉、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ベーコン	ぼんかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、マッシュルーム、たけのこ、ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん、コンソメ、酒、塩(並塩)、こしょう	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ごままんま	ハムサンド 麦 茶
04 (金)	野菜パン （ ハニースパイシーチキン 切り干しだいこんのナムル もやしのスープ	いちご	米、はちみつ、油、ごま油、ごま、米粉パン	牛乳ラブ、鶏もも肉、鶏むね肉、ベーコン	いちご、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ケチャップライス	ジャムサンド い ち ご 麦 茶
05 (土)	ハヤシライス （ キャベツスープ みかん		米、片栗粉	牛乳ラブ、ベーコン	みかん、キャベツ	コンソメ、こしょう	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
07 (月)	ポトフうどん （ かぼちゃいとこ煮 バナナ		干しうどん、米、じゃがいも、砂糖	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、ツナ味付け、ウインナー	バナナ、かぼちゃ、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム、焼きのり	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ おさかなごはん	鶏ご飯おにぎり 麦 茶
08 (火)	カレーライス （ カラフルサラダ 土佐文旦		米、じゃがいも、生中華めん、小麦粉、マカロニ、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、豆乳、ハム、焼き豚	ぶんたん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、干しいたけ、にんにく	中華スープ、カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、食塩	ハイハイ牛乳・ラブ 麦茶 五目ラーメン・補食	鯛ご飯おにぎり 麦 茶
09 (水)	ご飯 （ 鶏のから揚げ 五目野菜のお浸し なめこ味噌汁・とうふ揚げ	かんぺい	米、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳ラブ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かんぺい、緑豆もやし、なめこ、こまつな、こんにやく、にんじん、ぜんまい、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、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
10 (木)	野菜パン （ ミートボールのカレーシチュー ブロッコリーのタルタルサラダ ボンカン		焼きおにぎり、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、米粉、片栗粉、油	牛乳ラブ、豚ひき肉、豆乳	ぼんかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	コンソメ、食塩、酒、カレー粉	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ 焼きおにぎり	鮭サンド 麦 茶
12 (土)	肉巻きおにぎり （ 具沢山汁 みかん		じゃがいも	牛乳ラブ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、こんにやく、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
14 (月)	チャンポンうどん （ ブロッコリーとツナのサラダ バナナ		干しうどん、米、マヨドレ、ごま油、片栗粉	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、ツナ油漬、なるとう、えび(むき身)、うずら卵、しらす干し、かつお節	バナナ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、レモン果汁	しょうゆ、和風だし、の素、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ じゃこふりかけ御飯	切り干し大根書き込み ご飯おにぎり 麦 茶
15 (火)	野菜パン （ 鶏肉のアップルソース 人参の甘煮(ブロッコリー) 赤、黄、青のスープ	豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分	砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、生湯葉	にんじん、トマト、ブロッコリー、わかめ(生)、りんご	コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう、塩(精製塩)	ハイハイ牛乳・ラブ 麦茶 ドーナツ・市販	肉巻きおにぎり 麦 茶
16 (水)	鮭の香り丼 （ 昆布の煮物 みそ汁(つぶし大豆・なす) みかん		米、食パン、ごま油、なたね油、ごま	牛乳ラブ、さけ、大豆(ゆで)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ソレブール、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、刻みこんぶ、こまつな、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミレービスケット 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ ミニトースト(食パン)	じゃこ菜飯 麦 茶
17 (木)	野菜パン （ かじきのフライ・カレー風味 切干大根と小松菜のソテー 豆腐スープ(にら)	ふるふるデザート	米、砂糖、パン粉、コーンスターチ、油、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳ラブ、調製豆腐、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	みかん缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、にら、パセリ	ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩、中華だし、の素、しょうゆ、カレー粉、こしょう	星たべよ 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ みそ焼きごはん	鮭菜飯 麦 茶
18 (金)	キーマカレー （ パリパリサラダ イギリス風ランチ・スープ オレンジ		米、食パン、マヨドレ、小麦粉、なたね油、コーンフレーク、ごま油	牛乳ラブ、牛ひき肉、ベーコン、ソレブール	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、黄ピー	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳・ラブ 牛乳・ラブ トースト(コーンチーズ)	ホボタマサンド 麦 茶