

日	曜	献立名	主に血や肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる	おやつ
1	水	ごはん カラフル卵焼き チキンサラダ 小松菜のすまし汁	普通牛乳・鶏卵・[ソーセージ類]・にわとり・ささみ・削り節	キャベツ・オレンジ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・こまつな・(もやし類)・青ピーマン・赤ピーマン・スイートコーン	こめ・今川焼・さといも・マヨネーズ・なたね油・じゃがいもでん粉	牛乳、ミニたいやき、オレンジ
2	木	ごはん しいらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 新たまねぎのみそ汁	普通牛乳・しいち・豆乳・ぶた・麦みそ・かたくちいわし・ゼラチン	日本かぼちゃ・たまねぎ・うんしゅうみかん・こまつな・しいたけ・ゆず	こめ・車糖・なたね油	牛乳、豆乳パバロア
7	火	ストロベリーツイスト スパゲッティナポリタン コールスローサラダ おくらのスープ	普通牛乳・にわとり・ささみ・[ソーセージ類]・しらす	キャベツ・たまねぎ・にんじん・オクラ・きゅうり・(トマト類)・スイートコーン・青ピーマン・わかめ・うめ・しそ	こめ・ジャムパン・マカロニ・スパゲッティ・トマトケチャップ・マヨネーズ・ごま・なたね油	牛乳、梅しらすおにぎり
8	水	豚肉の柳川丼 ほうれん草のツナコーン和え なめこのみそ汁	普通牛乳・鶏卵・ぶたかた・木綿豆腐・麦みそ・(まぐろ類)・かたくちいわし	バナナ・ほうれん草・キャベツ・なす・はくさい・ごぼう・なめこ・にんじん・いんげんまめ・スイートコーン・こねぎ	こめ・雪の宿・車糖	牛乳、雪の宿、バナナ
9	木	ごはん トマトチンジャオロース パンプキンサラダ えのきともやしのスープ	普通牛乳・ぶたもも・[ハム類]・[ベーコン類]・鶏卵	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・(トマト類)・(もやし類)・きゅうり・たけのこ・えのきたけ・赤ピーマン・葉ねぎ	こめ・プレミックス粉・調合油・マヨネーズ・車糖・大豆油・トマトケチャップ・じゃがいもでん粉	牛乳、人参ドーナツ
10	金	麦ごはん チキン南蛮 春雨のコマ酢和え 豆腐のみそ汁	普通牛乳・にわとり・もも・絹ごし豆腐・鶏卵・麦みそ・かたくちいわし	きゅうり・たまねぎ・にんじん・(しめじ類)・ぶどう・葉ねぎ	こめ・プレミックス粉・車糖・マヨネーズ・はるさめ・おおむぎ・大豆油・無発酵バター・薄力粉・ごま	牛乳、レーズンカップケーキ
11	土	キーマカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	普通牛乳・ヨーグルト・ぶた・(かつお類)	たまねぎ・にんじん・だいこん・キウイフルーツ・(もやし類)・うんしゅうみかん・パインアップル・バナナ・ほうれん草・りんご・なす・(トマト類)・グリーンピース・わかめ	こめ・まがりせんべい・車糖・調合油・オリーブ油	牛乳、まがりせんべい、キウイフルーツ
13	月	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根煮 小松菜のみそ汁	普通牛乳・ぶり・麦みそ・さつま揚げ・だいず・かたくちいわし	こまつな・切干しだいこん・にんじん・(もやし類)・いんげんまめ・しいたけ	こめ・コッペパン・じゃがいも・なたね油・車糖	牛乳、黄粉揚げパン(ミルクパン)
14	火	麦ごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ ワンタンスープ	普通牛乳・生揚げ・ぶたもも・[ハム類]・ぶた・鶏卵	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・(もやし類)・きゅうり・根深ねぎ・青ピーマン・わかめ	こめ・じゃがいも・薄力粉・無発酵バター・車糖・おおむぎ・きょうぎの皮・マヨネーズ・じゃがいもでん粉・ごま油	牛乳、サブレ
15	水	ごはん 焼きビーフン カレイのムニエル 青海苔汁	普通牛乳・まがれい・ぶたもも・かつお節	パインアップル・たまねぎ・キャベツ・(もやし類)・にんじん・しいたけ・えのきたけ・青ピーマン・あおのり・にら・こねぎ	こめ・黒棒・ビーフン・薄力粉・ごま油・無発酵バター	牛乳、黒棒、パイナップル
16	木	ロールパン ポテトグラタン ミモザサラダ きのこスープ	普通牛乳・鶏卵・[ベーコン類]・ナチュラルチーズ・ベにぎげ	たまねぎ・にんじん・(しめじ類)・えのきたけ・きゅうり・スイートコーン・えだまめ・マッシュルーム	じゃがいも・ロールパン・こめ・マヨネーズ・パン粉・マカロニ・スパゲッティ・大豆油	牛乳、ごちそうおにぎり
17	金	ごはん さばの味噌マヨ焼き キャベツのおかかあえ はんぺんのすまし汁	普通牛乳・まさば・はんぺん・油揚げ・麦みそ・かつお節・削り節	キャベツ・だいこん・にんじん・みずな	こめ・さつまいも・大豆油・マヨネーズ	牛乳、フライドおさつ
18	土	ごはん 高野豆腐と鶏の煮物 すみそあえ もずくスープ	普通牛乳・にわとり・ひき肉・凍り豆腐・麦みそ・削り節・かつお節	メロン・(もやし類)・たまねぎ・ほうれん草・にんじん・もずく・えのきたけ・こねぎ・しいたけ	こめ・じゃがいも・マリー(ビスケット)・車糖・ごま	牛乳、マリー、メロン
20	月	タコライス コロコロサラダ 白菜スープ	普通牛乳・にわとり・ひき肉・プロセスチーズ	たまねぎ・赤色トマト・はくさい・(レタス類)・きゅうり・ごぼう・にんじん・いちご・スイートコーン・みずな	こめ・角形食パン・トマトケチャップ・マヨネーズ・車糖・大豆油	牛乳、いちごジャムサンド
21	火	麦ごはん たけのこ焼き もやしのナムル じゃがいものみそ汁	普通牛乳・まだい・麦みそ・[ハム類]・かたくちいわし	(もやし類)・うんしゅうみかん・キウイフルーツ・パインアップル・バナナ・ほうれん草・(もも類)・にんじん・えのきたけ・わかめ	こめ・じゃがいも・ゼリー・おおむぎ・大豆油・じゃがいもでん粉・車糖・ごま油	牛乳、フルーツポンチ
22	水	ごはん ジャージャー麺 チンジャオロース 中華風スープ	普通牛乳・ぶた・プロセスチーズ・米みそ	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・チンゲンサイ・スイートコーン・しいたけ	うどん・こめ・源氏パイ・じゃがいも・車糖・はるさめ・ごま油・じゃがいもでん粉・オリーブ油	牛乳、源氏パイ、オレンジ
23	木	ごはん 豚肉のマーマレード炒め きゃべつの塩昆布和え わかめのみそ汁	ぶたもも・普通牛乳・木綿豆腐・麦みそ・かたくちいわし・ゼラチン	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・うんしゅうみかん・オレンジ・えのきたけ・塩昆布・わかめ	こめ・車糖	お茶、なめらかヨーグルト
24	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ナスとピーマンの味噌炒め 塩せんべい汁	普通牛乳・木綿豆腐・鶏卵・(かつお類)・ぶた・麦みそ・かつお節	たまねぎ・なす・青ピーマン・にんじん・(しめじ類)・スイートコーン・いわのり・グリーンピース・葉ねぎ	こめ・プレミックス粉・車糖・パン粉・マヨネーズ・小麦粉せんべい・ごま・じゃがいもでん粉	牛乳、ココアホットケーキ
27	月	ごはん カツオカツ 小松菜のじゃこあえ 竹の子のみそ汁	普通牛乳・かつお・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ・しらす干し・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・こまつな・(もやし類)・(もやし類)・たけのこ・にんじん・わかめ	こめ・薄力粉・車糖・トマトケチャップ・大豆油・パン粉・ごま	牛乳、ももパンケーキ
28	火	メロンパン とりにくのハーブやき スパゲッティサラダ みずなスープ	普通牛乳・にわとり・もも・木綿豆腐・かに風味かまぼこ・[ハム類]・かつお節	だいこん・にんじん・みずな・えのきたけ・きゅうり・スイートコーン	メロンパン・こめ・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	牛乳、おかかおにぎり
29	水	ごはん カルシウムふりかけ ごもくうどん きゅうりの酢の物	普通牛乳・にわとり・もも・かに風味かまぼこ・す巻きかまぼこ・しらす干し・かつお節	キウイフルーツ・きゅうり・(もやし類)・たまねぎ・にんじん・(もやし類)・スイートコーン・しいたけ・こねぎ・刻み昆布・あおのり・わかめ	うどん・こめ・サブレ・車糖・ごま・ごま油	牛乳、チョイス、キウイフルーツ
30	木	麦ごはん かんぱちのねぎ焼き 小松菜のツナあえ かきたま汁	普通牛乳・かんぱち・鶏卵・(かつお類)・削り節	キャベツ・たまねぎ・こまつな・(もやし類)・えのきたけ・ごぼう・にんじん・根深ねぎ・(みつば類)・にら	こめ・さつまいも・薄力粉・大豆油・おおむぎ・黒砂糖・車糖・ごま油	牛乳、いもの天ぷら
31	金	ごはん 鶏レバーのケチャップあえ 大根の梅和え キャベツスープ	普通牛乳・にわとり・肝臓・鶏卵・削り節	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・日本かぼちゃ・オクラ・赤色トマト・たまねぎ・うめ	こめ・じゃがいも・プレミックス粉・車糖・じゃがいもでん粉・トマトケチャップ・たね油・無発酵バター・ごま	牛乳、パンプキンケーキ