



日 曜	献立	材 料 名			調味料
		黄	赤	緑	
		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	
1 火	ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 チンゲン菜とわかめのスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	卵 豚肉、大豆水煮缶 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 コンソメ、食塩
2 水	きのこスパゲティ みかんサラダ 小魚 牛乳	スパゲティ、油 油	豚ひき肉 いわし 牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム缶 キャベツ、みかん缶、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、こしょう 酢、パセリ粉、食塩
3 木	菜飯 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳	米、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	青菜 もやし、トマト、レタス、きゅうり、オクラ、すりごま えのきたけ、こまつな	食塩 しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
4 金	ごはん いわしのみそ煮 ボイル野菜 沢煮碗 牛乳	米 砂糖 はるさめ	米みそ、いわし 豚肉 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ごぼう、しいたけ	おろししょうが、食塩 食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
5 土	焼きそば わかめスープ 牛乳	焼きそばめん、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、あおのり もやし、にんじん、カットわかめ	焼きそばソース コンソメ、食塩
7 月	ごはん おかかふりかけ 卵ときくらげの炒め物 中華きゅうり みそ汁 もやし こまつな 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油、砂糖 ごま油、砂糖	卵、豚肉 米みそ、油揚げ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、こまつな、黒きくらげ きゅうり もやし、こまつな	食塩、かつおぶし しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
8 火	ごはん 大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 すいか 牛乳	米 油、砂糖 じゃがいも	ゆで大豆、さつま揚げ、油揚げ 木綿豆腐、豚肉、米みそ 牛乳	にんじん、しらたき、ひじき、干しいたけ だいこん、にんじん、つきこん、ごぼう すいか	しょうゆ、みりん 酒、顆粒風味調味料
9 水	ポークカレー 野菜サラダ ベビーチーズ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 なると チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	カレールウ 酢、しょうゆ
10 木	ロールパン バンサンスウ かぼちゃのポタージュ 牛乳	小麦粉、砂糖 干しそうめん、砂糖、ごま油、油	卵 豚肉 牛乳 牛乳	もやし、トマト、ホールコーン、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、酢 コンソメ、パセリ粉、食塩、ポタージュの素
11 金	わかめごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ハム 牛乳	わかめ にんじん、にら、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、すりごま	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ、酢
12 土	そうめん汁 金時豆煮 りんご 牛乳	干しそうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな りんご	めんつゆ
14 月	ごはん のりふりかけ 肉じゃが 秋なすのみそ汁 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 米みそ、油揚げ 牛乳	のり にんじん、たまねぎ、しらたき、グリーンピース なす、たまねぎ	食塩、かつおぶし しょうゆ、本みりん、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
15 火	食パン いちごジャム クリームシチュー 鶏のから揚げ ボイル野菜 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 じゃがいも、油 片栗粉、油	牛乳、豚肉 鶏もも肉 牛乳	いちご にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩、シチュールー しょうゆ、おろししょうが 食塩
16 水	じゃこチャーハン 大根サラダ みそ汁 豆腐 わかめ えのき 牛乳	米、油 砂糖、ごま油	卵、いかなご(煮干) かまぼこ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま だいこん、にんじん、ブロッコリー えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
17 木	ごはん 白身フライ ほうれん草のごま和え にんじん みそ汁 キャベツ 油あげ たまねぎ 牛乳	米 油 砂糖	魚 米みそ、油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま キャベツ、たまねぎ	しょうゆ 顆粒風味調味料
18 金	ごはん ビビンバ 野菜汁 ベビーパイン 牛乳	米 砂糖、油、ごま油 さといも 砂糖	豚ひき肉、卵 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ パイン	しょうゆ、食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
19 土	ポークカレー フルーツポンチ みかんりんご 牛乳	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
24 木	小ぎつね寿司 サラダステーキ ボイル野菜 かき玉汁 わかめ 卵 ねぎ みかんゼリー りんごジュース	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 砂糖	油揚げ、いかなご(煮干) 魚、豆腐 木綿豆腐、卵	ごま、あおのり キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり ねぎ、カットわかめ みかん りんご	酢、しょうゆ、酒、食塩 食塩、しょうゆ 食塩 しょうゆ、酒、食塩、顆粒風味調味料
25 金	ごはん 切干大根とツナの和えもの 肉豆腐 牛乳	米 砂糖、ごま油	ツナ水煮缶 木綿豆腐、豚肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが、顆粒風味調味料、食塩
26 土	そうめん汁 金時豆煮 りんご 牛乳	干しそうめん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな りんご	めんつゆ
28 月	ごはん ごまふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 白菜 もやし 油揚げ りんご 牛乳	米 ごま 砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ 米みそ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干しいたけ もやし、はくさい りんご	食塩 しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
29 火	キャロットパン コロッケ ボイル野菜 つぶつぶコーンスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖、じゃがいも、油 クルトン	卵 牛乳、ベーコン 牛乳	にんじん にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	食塩 食塩 パセリ粉、コーンスープの素
30 水	ポークカレー フレッシュサラダ ベビーチーズ 牛乳	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ヨーグルト(無糖) チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり	カレールウ

※ 食材の都合によりメニューの変更もあります