



日付	曜	主な材料	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの
1	15	木	①クラッカー ①ポークカレー(ミルク) ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ
2	16	金	①牛乳 ①ぶどうパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のピザ風焼き ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ
17	土	①牛乳 ①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ
		①ビスケット ①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のみそ汁 ④フルーツ
5	19	月	①牛乳 ①ご飯②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ
6	20	火	①ヨーグルト ①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ
7	29	水・木	①牛乳 ①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ
8	22	木	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③ジャーマンポテト ④フルーツ
9	30	金	①牛乳 ①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ
10	24	土	①ソフトせんべい ①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ
12	26	月	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ
13	27	火	①ヨーグルト ①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④三色和え ⑤フルーツ
14	28	水	①牛乳 ①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ
21	☆	水	①牛乳 ①オレンジジュース ②いちごのケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ



日付	曜	主な材料	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの
1	15	木	①クラッカー ①ポークカレー(ミルク) ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ
2	16	金	①牛乳 ①ぶどうパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のピザ風焼き ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ
17	土	①牛乳 ①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ
		①ビスケット ①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のみそ汁 ④フルーツ
5	19	月	①牛乳 ①ご飯②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ
6	20	火	①ヨーグルト ①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ
7	14	水	①牛乳 ①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ
8	29	木	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③ジャーマンポテト ④フルーツ
9	30	金	①牛乳 ①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ
10	24	土	①ソフトせんべい ①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ
12	26	月	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ
13	27	火	①ヨーグルト ①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④三色和え ⑤フルーツ
14	28	水	①牛乳 ①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ
21	☆	水	①牛乳 ①オレンジジュース ②いちごのケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ

☆ 日本の郷土料理 ☆

22	金	①牛乳	楽しみにしてください			
----	---	-----	------------	--	--	--

☆ 誕生日会 ☆

21	水	①牛乳	①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②いちごのケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉	ツナ 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 きゅうり・コーン キャベツ・パセリ ブロッコリー
----	---	-----	---	--	-------------------------------------	-------------------------	---

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。