

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ごはん 玉ねぎのおすまし 白身魚のねぎみそ焼き 大豆とひじきの煮物	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 バナナケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・めばる・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・鶏卵	砂糖・精白米・おつゆ心・調合油・薄力粉・無塩バター	アガー・たまねぎ・白葱・ひじき・にんじん・むきえだまめ・バナナ
2	木	鯉のぼり炊き込みご飯 旬のごぼうの豆乳みそ汁 青のり香る鶏つくね アスパラ入りカラフルポテトサラダ	ヨーグルト ほうじ茶 鯉のぼりパン 牛乳	プレーンヨーグルト・揚げ・鶏卵・鮭フレーク・調整豆乳・無添加こうじみそ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・ベーコン・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・調合油・マヨネーズ・片栗粉・チルドポテト・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・薄力粉・粉糖	きゅうり・寿司のり・ごぼう・にんじん・えのきたけ・しめじ・絹さや・しょうが・たまねぎ・あおのり・コーン缶
7	火	ごはん 白菜と揚げのおすまし サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	しらす炒り大豆 ほうじ茶 抹茶ラスク 牛乳	大豆水煮・しらす干し・揚げ・さば・焼き竹輪・かつお節・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	調合油・砂糖・精白米・強力粉・ソフトマーガリン・有塩バター・グラニュー糖	はくさい・冷凍ほうれん草・にんじん・コーン缶
8	水	ハヤシライス ジャーマンポテトサラダ オレンジ	オレンジゼリー ほうじ茶 お誕生日ケーキ 牛乳	ぶた肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイップ	砂糖・精白米・調合油・ハヤシルウ・じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス・無塩バター	アガー・オレンジジュース・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・オレンジ・みかん缶・パイナップル缶
9	木	パン 野菜スープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	人参ビスケット 牛乳 わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・強力粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	にんじん・たまねぎ・はくさい・ミックスベジタブル・炊き込みわかめ
10	金	ごはん 中華スープ 白身魚の油淋魚 切干大根の中華和え	ジャムヨーグルト ほうじ茶 フルーツサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・めばる・ローズハム・スキムミルク・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・片栗粉・調合油・強力粉・ソフトマーガリン	いちごジャム・わかめ・白葱・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・コーン缶・フルーツカクテル缶
11	土	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の卵とじ さつま芋きんぴら	かぼちゃポール 牛乳 プリン ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・絹ごし豆腐・無添加こうじみそ・ぶた肉・鶏卵	ホットケーキミックス・生パン粉・砂糖・調合油・精白米・さつまいも・しらす・ごま油・いりごま	かぼちゃ・わかめ・たまねぎ・青葱・にんじん
13	月	カレーうどん きんぴらごぼう 黄桃 ヤクルト	チーズさつま芋 牛乳 コーンおむすび ほうじ茶	피자用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート	さつまいも・調合油・ゆでうどん・砂糖・カレールウ・片栗粉・しらす・ごま油・いりごま・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・ごぼう千切り・水煮レンコン・絹さや・黄桃缶・コーン缶
14	火	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏むね肉の香味焼き ちくわのマヨ和え	きな粉ラスク 牛乳 ココア蒸しケーキ 牛乳	スキムミルク・鶏卵・きな粉・乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・鶏肉・焼き竹輪・かにかまぼこ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・精白米・じゃがいも・ごま油・マヨネーズ・ホットケーキミックス	えのきたけ・わかめ・白葱・しょうが・キャベツ・かいわれ
15	水	パン きのこのブラウンシチュー ウインナー&キャベツソテー みかん	黒ごまビスケット 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ	ごま・米粉・ソフトマーガリン・砂糖・強力粉・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・カレー粉・精白米	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・トマトクチャブ・キャベツ・みかん缶・ゆかりこ
16	木	ごはん 玉ねぎと揚げのおすまし 白身魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	きな粉バナナ 牛乳 青のりフライドポテト ほうじ茶	きな粉・乳飲料(牛乳)・揚げ・めばる・甘みそ・鶏ミンチ・大豆ミート	砂糖・精白米・調合油・片栗粉・皮つきポテトフライ	バナナ・たまねぎ・かぼちゃ・あおのり
17	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 鶏のからあげ きんぴらサラダ	ツナ大豆 ほうじ茶 プチメロンパン 牛乳	大豆水煮・ツナ・無添加こうじみそ・鶏肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	砂糖・精白米・じゃがいも・片栗粉・調合油・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・薄力粉	えのきたけ・しょうが・ごぼう・にんじん・コーン缶
18	土	ごはん 玉ねぎとわかめのおすまし 豚肉のみそ漬け焼き 根菜の炊き合わせ	青のりポテト ほうじ茶 紅茶ケーキ 牛乳	ぶた肉・甘みそ・淡色辛みそ・乳飲料(牛乳)・鶏卵	じゃがいも・調合油・精白米・砂糖・さといも・ホットケーキミックス・無塩バター	あおのり・たまねぎ・わかめ・にんじん・青葱・だいこん・水煮レンコン・しいたけ・いんげん



日	曜					
20	月	スパゲティナポリタン コーンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	ココアラスク 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・ベーコン・ツナ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・スパゲティ・じゃがいも・ヤクルト・精白米	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・トマトケチャップ・コーンスープ(粉末)・パセリ・ブロッコリー・菜めしの素
21	火	ごはん ミネストローネ 白身魚のみそマヨネーズ焼き スパゲティサラダ	こふきさつま芋 ほうじ茶 マールカオ 牛乳	ベーコン・メルルーサ・甘みそ・鶏卵・乳飲料(牛乳)・冷凍ホイップ	さつまいも・精白米・じゃがいも・ソフトマーガリン・砂糖・マヨネーズ・調合油・スパゲティ・ホットケーキミックス・ごま油	にんじん・たまねぎ・トマトホール缶・トマトケチャップ・きゅうり
22	水	パン クリームシチュー ほうれん草とハムのソテー バナナ	メープルビスケット 牛乳 鮭おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉・ロースハム・鮭フレーク	薄力粉・生パン粉・メープルシロップ・砂糖・調合油・強力粉・ソフトマーガリン・じゃがいも・クリームシチューの素・精白米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・コーン缶・バナナ
23	木	こくろまひき肉カレーライス たまごサラダ キウイ	しらす炒り大豆 ほうじ茶 パンプディング 牛乳	大豆水煮・しらす干し・鶏ミンチ・大豆ミート・鶏卵・スキムミルク・乳飲料(牛乳)	調合油・砂糖・精白米・じゃがいも・カレーパウダー・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ
24	金	ごはん 豆乳みそ汁 白身魚の天ぷら 切り干し大根の煮物	パインヨーグルト ほうじ茶 フルーツゼリー(アガー) 牛乳	プレーンヨーグルト・揚げ・調整豆乳・無添加こうじみそ・ホキキ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・天ぷら粉・調合油	パインアップル缶・にんじん・しめじ・たまねぎ・青葱・しょうが・切干しだいこん・いんげん・黄桃缶・みかん缶・アガー
25	土	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 ビーフンの中華和え	コーンボール 牛乳 クリームサンド 牛乳	乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・鶏肉・ロースハム・鶏卵・冷凍ホイップ	ホットケーキミックス・生パン粉・砂糖・調合油・精白米・お豆腐・さといも・こんにゃく・ビーフン・ごま油・いりごま	コーン缶・ごまつな・ごぼう・水煮レンコン・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・きゅうり
27	月	わかめうどん 和風ポテトサラダ フルーツミックス ヤクルト	ココアビスケット 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・蒸しわかめ・揚げ・かつお節・鶏ミンチ・大豆ミート	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・ゆでうどん・チルドポテト・マヨネーズ・ヤクルト・精白米・調合油	わかめ・にんじん・たまねぎ・コーン缶・むきえだまめ・フルーツカクトール缶・みかん缶・しょうが
28	火	パン ミルクスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ	りんごゼリー ほうじ茶 フライドポテト 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐	砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・生パン粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・皮つきポテトフライ	アガー・リンゴジュース・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・トマトケチャップ・かぼちゃ・むきえだまめ
29	水	ごはん たまごスープ マーボー春雨 ほうれん草ともやしのごま和え	みかんヨーグルト ほうじ茶 フチ抹茶ロールパン 牛乳	プレーンヨーグルト・鶏卵・大豆ミート・赤色辛みそ・ふたミソ・ロースハム・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・片栗粉・ごま油・はるさめ・調合油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター	みかん缶・青葱・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・りょくとうもやし・コーン缶・しょうが
30	木	ごはん 臭たくさん汁(すまし汁) サバのみそ煮 高野豆腐の煮物	シュガーラスク 牛乳 パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・さば・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・精白米・しらたき・さといも・ホットケーキミックス・メープルシロップ	だいこん・しめじ・ごぼう・にんじん・青葱・しょうが・いんげん
31	金	ごはん オニオンスープ チキンのパン粉焼き ショートパスタのカレーマヨ和え	みそ炒り大豆 ほうじ茶 いちごマーブル蒸しケーキ 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・鶏肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・精白米・薄力粉・生パン粉・調合油・ツイストマカロニ・マヨネーズ・カレー粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり・コーン缶

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。