



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
4	木	ごはん 大根と揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ	クリーム揚げパン 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・ぶた肉・かつお節・乳飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイップ	精白米・砂糖・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン	だいこん・たまねぎ・三色ピーマン・しょうが・にんじん・コーン缶・むきえだまめ
5	金	ごはん 白菜と揚げのおすまし 白身魚の竜田揚げ 根菜とひじきの和え物	七草おむすび ほうじ茶	揚げ・メルルーサ	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油	はくさい・しょうが・ひじき・水煮レンコン・ごぼう千切り・コーン缶・きゅうり・にんじん・だいこん・かぶ・みつば・菜めしの素
6	土	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 白菜とハムのごま和え	プリン 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・ロースハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・お豆腐・さといも・こんにゃく・調合油・砂糖・いりごま	こまつな・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・はくさい・コーン缶
9	火	4色おむすび 毬麩のおすまし 3色芋きんとん 海老しんじょう しいたけ旨煮 高野豆腐の甘煮	紅白蒸しケーキ 牛乳	でんぷ・大豆ミート・赤色辛みそ・むきえび・はんぺん・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・砂糖・手まり麩・さつまいも・ポテトフレーク・ホットケーキミックス・調合油	あおのり・たくあん漬・にんじん・むきえだまめ・だいこん・しいたけ
10	水	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	シュガーパウル 牛乳	ぶた肉・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・ミックスベジタブル・バナナ
11	木	パン チキンスープ マカロニグラタン ほうれん草とハムのソテー	わかめおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ツナ・調整豆乳・ピザ用チーズ・ロースハム	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・マカロニ・米粉・精白米	キャベツ・にんじん・しめじ・たまねぎ・ほうれん草・コーン缶・焼き込みわかめ
12	金	ごはん 貝だくさん汁(みそ汁) 鶏胸肉の天ぷら(黒ごま) 春雨の中華和え	プチツナパン 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・牛乳・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	精白米・しらたき・天ぷら粉・ごま・調合油・はるさめ・砂糖・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・マヨネーズ	だいこん・しめじ・ごぼう千切り・にんじん・青葱・しょうが・きゅうり・コーン缶
13	土	ごはん 大根のおすまし 白身魚の西京焼き きゅうりとちくわのごま酢和え	抹茶蒸しパン 牛乳	めばる・甘みそ・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・砂糖・調合油・いりごま・ホットケーキミックス	だいこん・えのきたけ・きゅうり・わかめ
15	月	みそラーメン 鶏むね肉と胡瓜のごま和え パインアップル ヤクルト	しらすおむすび ほうじ茶	なると・無添加こうじみそ・鶏肉・しらす干し	中華めん・砂糖・ごま油・ねりごま・いりごま・ヤクルト・精白米	わかめ・りょくとうもやし・コーン缶・キャベツ・きゅうり・パインアップル缶
16	火	ごはん 豆腐のおすまし サバのみそ煮 切り干し大根の煮物	パウンドケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・さば・甘みそ・淡色辛みそ・揚げ・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・薄力粉・無塩バター	青葱・しょうが・切干しいたけ・にんじん・いんげん
17	水	パン コーンスープ ハンバーグ 温野菜サラダ	お誕生日ケーキ 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・冷凍ホイップ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・生パン粉・調合油・ホットケーキミックス・無塩バター	コーンスープ(粉末)・パセリ・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・コーン缶・ブロッコリー・みかん缶・パインアップル缶
18	木	冬野菜カレーライス たまごサラダ 黄桃	フライドポテト 牛乳	鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・さといも・調合油・カレールウ・マヨネーズ・砂糖・皮つきポテトフライ	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・黄桃缶
19	金	ごはん 大根としめじのみそ汁 鶏のからあげ きんぴらサラダ	ツナとブロッコリーのサンド 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・スキムミルク・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン	だいこん・しめじ・しょうが・ごぼう・にんじん・コーン缶・ブロッコリー



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
20	土	ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 アジのごま焼き 大豆とひじきの煮物	ココア蒸しパン 牛乳	無添加こうじみそ・あじ・大豆 水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・じゃがいも・砂糖・調 合油・ごま・ホットケーキミッ クス	わかめ・ひじき・にんじん・むぎえ だまめ
22	月	ちゃんぽんうどん さつま芋きんぴら みかん ヤクルト	鶏そぼろおむすび ほうじ茶	ぶた肉・なると・鶏ミンチ・大 豆ミート	ゆでうどん・砂糖・ごま油・さ つまいも・しらたき・調合油・ いりごま・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・りょくとうも やし・コーン缶・青葱・みかん缶・ しょうが
23	火	パン 冬野菜スープ 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ	オレンジケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・さといも・調合油・スパゲ ティ・薄力粉・無塩バター	だいこん・ごぼう千切り・青葱・に んじん・きゅうり・たまねぎ・オレ ンジジュース
24	水	ごはん もやしと揚げのおすまし 白身魚のねぎみそ焼き 高野豆腐の煮物	わたがし ほうじ茶	揚げ・めばる・甘みそ・淡色辛 みそ・高野豆腐	精白米・砂糖・調合油・さとい も・色いろざらめ糖・五色ぶぶ あられ・カラースプレーチョコ	りょくとうもやし・白葱・にんじ ん・いんげん
25	木	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 チョレギサラダ	カレー味ポテトフライ 牛乳	絹ごし豆腐・ぶたミンチ・大豆 ミート・赤色辛みそ・乳飲料 (牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂 糖・調合油・片栗粉・皮つきポ テトフライ・カレー粉	わかめ・白葱・たまねぎ・にんじ ん・青葱・レタス・きゅうり・かい われ
26	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 揚げ魚と野菜のケチャップ和え 切干大根の中華和え	バナナケーキ 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・めば る・ロースハム・鶏卵・乳飲料 (牛乳)	精白米・片栗粉・調合油・砂 糖・ごま油・いりごま・薄力 粉・無塩バター	チンゲンサイ・たまねぎ・えのきた け・にんじん・青葱・トマトケチャ ップ・切干しだいこん・きゅうり・ コーン缶・バナナ
27	土	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の卵とじ きんぴらごぼう	紅茶ケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・無添加こうじみ そ・ぶた肉・鶏卵・乳飲料(牛 乳)	精白米・砂糖・しらたき・調合 油・ごま油・いりごま・ホット ケーキミックス・無塩バター	わかめ・たまねぎ・青葱・ごぼう千 切り・水煮レンコン・にんじん・絹 さや
29	月	インディアンナポリタン オニオンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	みそおむすび ほうじ茶	ウインナーソーセージ・ツナ・ 無添加こうじみそ	スパゲティ・調合油・カレール ウ・砂糖・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・パセリ・ブロッコリー
30	火	パン 根菜のクリームシチュー ウインナー&キャベツソテー オレンジ	たまご蒸しケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウイン ナーソーセージ・生クリーム	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・さといも・調合油・クリー ムシチューの素・カレー粉・ ホットケーキミックス	だいこん・たまねぎ・にんじん・グ リーンピース・トマトケチャップ・ キャベツ・オレンジ
31	水	ごはん ほうれん草のみそ汁 サバの塩焼き かぼちゃの煮物	プチウインナーパン 牛乳	無添加こうじみそ・さば・スキ ムミルク・鶏卵・ウインナー ソーセージ・乳飲料(牛乳)	精白米・おつゆふ・調合油・砂 糖・強力粉・ソフトマーガリン	ほうれんそう・かぼちゃ・にんじ ん・いんげん

※ 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。