



日	曜	食食	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	きな粉ラスク 牛乳 クリーム揚げパン 牛乳	スキムミルク・鶏卵・きな粉・乳飲料(牛乳)・揚げ・無添加こしょうみそ・ふた肉・かつお節・冷凍ホイップ	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・チルドポテト・マヨネーズ	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	ココアビスケット 牛乳 七草おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・揚げ・メルルーサ	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・片栗粉・調合油・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	チーズじゃが ほうじ茶 プリン 牛乳	ピザ用チーズ・無添加こしょうみそ・鶏肉・ロースハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)	じゃがいも・調合油・精白米・おつゆふ・さといも・こんにゃく・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	ヨーグルト ほうじ茶 紅白蒸しケーキ 牛乳	プレーンヨーグルト・でんぶ・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	砂糖・精白米・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	しらす炒り大豆 ほうじ茶 シュガーボール 牛乳	大豆水煮・しらす干し・ふた肉・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	調合油・砂糖・精白米・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・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	オレンジゼリー 牛乳 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	砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・マカロニ・米粉・精白米	アガー・オレンジジュース・キャベツ・にんじん・しめじ・たまねぎ・ほうれん草・コーン缶・炊き込みわかめ
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	きな粉じゃが ほうじ茶 プチツナパン 牛乳	きな粉・無添加こしょうみそ・鶏肉・牛乳・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	精白米・じゃがいも・砂糖・精白米・しらたき・天ぷら粉・ごま・調合油・はるさめ・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	みかんヨーグルト ほうじ茶 抹茶蒸しパン 牛乳	プレーンヨーグルト・めばる・甘みそ・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・いりごま・ホットケーキミックス	みかん缶・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	ビスケット 牛乳 しらすおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・なると・無添加こしょうみそ・鶏肉・しらす干し	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・中華めん・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	こぶきさつま芋 ほうじ茶 パウンドケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・さば・甘みそ・淡色辛みそ・キ揚げ・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	さつまいも・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	チキン味ラスク 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・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・有塩バター・調合油・生パン粉・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・フロッコリー・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	チーズかぼちゃ ほうじ茶 フライドポテト 牛乳	ピザ用チーズ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	調合油・精白米・さといも・カールルウ・マヨネーズ・砂糖・皮つきポテトフライ	かぼちゃ・フロッコリー・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	みそ炒り大豆 ほうじ茶 ツナとフロッコリーのサンド 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・無添加こしょうみそ・鶏肉・スキムミルク・鶏卵・ツナ・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・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・フロッコリー



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	きな粉バナナ ほうじ茶 ココア蒸しパン 牛乳	きな粉・無添加こしょうみそ・あじ・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・ごま・ホットケーキミックス	バナナ・わかめ・ひじき・にんじん・むきえだまめ
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	シュガーラスク 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・ぶた肉・なたと・鶏ミンチ・大豆ミート	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・ゆでうどん・ごま油・さつまいも・しらたき・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	青のりポテト ほうじ茶 オレンジケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉	じゃがいも・調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・さといも・スパゲティ・薄力粉・無塩バター	あおのり・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	ミルクゼリー 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・生クリーム・揚げ・めばる・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐	砂糖・精白米・調合油・さといも	アガー・りょくとうもやし・白葱・にんじん・いんげん・ゆかりこ
25	木	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 チョレギサラダ	パインヨーグルト ほうじ茶 カレー味ポテトフライ 牛乳	プレーンヨーグルト・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)	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・調合油・片栗粉・皮つきポテトフライ・カレー粉	パインアップル缶・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	ツナ大豆 ほうじ茶 バナナケーキ 牛乳	大豆水煮・ツナ・揚げ・無添加こしょうみそ・めばる・ローズハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・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	ココアラスク 牛乳 紅茶ケーキ 牛乳	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・絹ごし豆腐・無添加こしょうみそ・ぶた肉	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・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	メープルラスク 牛乳 みそおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・ウインナーソーセージ・ツナ・無添加こしょうみそ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・メープルシロップ・スパゲティ・カレールウ・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	チーズさつま芋 ほうじ茶 たまご蒸しケーキ 牛乳	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ・生クリーム	さつまいも・調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・さといも・クリームシチューの素・カレー粉	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	ジャムヨーグルト ほうじ茶 プチウインナーパン 牛乳	プレーンヨーグルト・無添加こしょうみそ・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)	砂糖・精白米・おつゆふ・調合油・強力粉・ソフトマーガリン	いちごジャム・ほうれん草・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。