



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 土	ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ	クリームサンド 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	チンゲンサイ・たまねぎ・三色ピーマン(ミックス)・しょうが・にんじん・コーン缶・むきえだまめ
6 月	ごはん 大根とわかめのみそ汁 サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	七草おむすび ほうじ茶	無添加こうじみそ・さば・焼き竹輪・かつお節	精白米・調合油・砂糖	だいこん・わかめ・ほうれん草・にんじん・コーン缶・かぶ・みつば・菜めしの素
7 火	鏡餅おむすび 小松菜と糰子のおすまし カラフル海老団子 そぼろ卵焼き かまぼこうさぎ なますのツナ和え	さつま芋モンブラン 牛乳	はんぺん・むきえび・鶏卵・鶏ミンチ・大豆ミート・紅白かまぼこ・ツナ・乳飲料(牛乳)・冷凍ホイップ	精白米・砂糖・手まり麩・片栗粉・五色ぶぶあられ・調合油・おつゆふ・ホットケーキミックス・無塩バター・さつまいも	にんじん・こまつな・えのきたけ・たまねぎ・むきえだまめ・だいこん
8 水	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	お誕生日ケーキ 牛乳	ベーコン・乳飲料(牛乳)・ツナ・鶏卵・冷凍ホイップ	スパゲティ・調合油・砂糖・チルドポテト・ヤクルト・ホットケーキミックス・無塩バター	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・みかん缶・パイナップル缶
9 木	パン 冬野菜スープ 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ	フライドポテト 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・皮つきポテトフライ	だいこん・ごぼう千切り・青葱・キャベツ・きゅうり・コーン缶・ブロッコリー
10 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	フチあんぱん 牛乳	揚げ・メルルーサ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・つぶしあん	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・強力粉・ソフトマーガリン	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
11 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	抹茶蒸しケーキ 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	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
14 火	冬野菜のこくろまひき肉カレーライス マカロニサラダ 黄桃	ジャムサンド 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・カレールウ・マカロニ・マヨネーズ・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン	だいこん・ごぼうささがき・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン缶・黄桃缶・いちごジャム
15 水	パン 豆乳スープ 照り焼き豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ	揚げの炊き込みおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・調整豆乳・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・揚げ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・生パン粉・調合油・片栗粉・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン缶・ブロッコリー
16 木	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	ココア蒸しケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・さば・甘みそ・淡色辛みそ・揚げ・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・砂糖・調合油・ホットケーキミックス	青葱・しょうが・切干しだいこん・にんじん・いんげん
17 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	鮭ゴマおむすび ほうじ茶	無添加こうじみそ・鶏肉・鮭フレーク	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・マヨネーズ・いりごま	だいこん・しめじ・しょうが・ごぼう・にんじん・コーン缶
18 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	プリン 牛乳	めばる・甘みそ・焼き竹輪・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・いりごま	だいこん・えのきたけ・きゅうり・わかめ
20 月	わかめうどん さつま芋きんぴら みかん ヤクルト	コーンおむすび ほうじ茶	蒸しかまぼこ・揚げ	ゆでうどん・砂糖・さつまいも・しらたき・調合油・ごま油・いりごま・ヤクルト・精白米	わかめ・にんじん・みかん缶・コーン缶



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
21	火	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	カレー味ポテトフライ 牛乳	揚げ・めばる・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・さといも・皮つきポテトフライ・カレー粉	りょくとうもやし・白葱・にんじん・いんげん
22	水	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	鶏そぼろおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウインナーソーセージ・鶏ミンチ・大豆ミート	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・精白米	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・しょうが
23	木	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 チョレギサラダ	オレンジケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・ふたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・調合油・片栗粉・薄力粉・無塩バター	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・オレンジジュース
24	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	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・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・ブロッコリー
25	土	ごはん 小松菜スープ 白身魚のカレーあんかけ 白菜とハムのコールスロー	抹茶パウンドケーキ 牛乳	メルルーサ・ロースハム・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・カレールウ・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	こまつな・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり・コーン缶
27	月	塩焼きそば 玉ねぎとわかめのみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え ヤクルト	おむすび ほうじ茶	ふた肉・無添加こうじみそ・鶏肉	焼きそば麺・調合油・砂糖・ねりごま・いりごま・ごま油・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あおのり・わかめ・きゅうり・コーン缶・ゆかりこ・炊き込みわかめ
28	火	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	紅茶ケーキ 牛乳	ふた肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵	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・砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・きゅうり・バナナ
29	水	パン チキンスープ 里芋のグラタン ほうれん草とハムのソテー	梅じゃこおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ピザ用チーズ・ロースハム・しらす干し	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・マカロニ・さといも・薄力粉・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・コーン缶・ゆかりこ
30	木	ごはん ほうれん草のみそ汁 サバの照り焼き ひじきと枝豆の炒り煮	バナナケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・さば・さつま揚げ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・おつゆふ・砂糖・調合油・薄力粉・無塩バター	ほうれん草・ひじき・にんじん・むきえだまめ・バナナ
31	金	ごはん コーン中華スープ チキンホイコーロー 切干大根の中華和え	フチウインナーパン 牛乳	鶏肉・赤色辛みそ・淡色辛みそ・ロースハム・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・いりごま・ごま油・片栗粉・調合油・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン	コーン缶・白葱・キャベツ・にんじん・青ピーマン・切干しだいこん・きゅうり

※ 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。