



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください  
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます  
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)
献立名	手作り弁当	① メンチカツ ② キャベツのピーマン炒め ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	成人の日	① 豆腐と海老のうま煮 ② 野菜春巻き ③ みかん	① カレーシチュー ② ささ身とキャベツの胡麻マヨネーズ和え ③ パナナ	① チキンの香味焼き ② 白菜とほうれん草のお浸し ③ りんご	① 回鍋肉 ② 蒸しシューマイ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① あんかけうどん ② きんぴら ③ りんご	① 鶏肉の香り焼き ② おからサラダ ③ パナナ	① 鮭の幽庵焼き ② 白菜の煮浸し ③ みかん	① オープンオムレツ ② ジャーマンポテト ③ パイン缶
材 料		① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② ピーマン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	② ジャがいも 竹輪 ねぎ みそ		① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② ささ身 キャベツ 人参 コーン 胡麻 レモン ● マヨネーズ しょう油 酒	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ● 天かす ねぎ 柚子 みつ葉 しょう油 みりん 片栗粉 ② 鶏肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢	① 鮭 ゆず すだち しょう油 酒 みりん ② 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① ● 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② ウィンナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター
おやつ	① せんべい	① わかめむすび	① せんべい		① 七草がゆ	① クリームパン	① 白玉ぜんざい	① プリン ② ビスケット	① ビスケット	① みかん ② せんべい	① いりごとナッツ ② せんべい プルーン	① フルーツヨーグルト	① きな粉トースト
材 料	① もち米	① 米 わかめ	① もち米		① 米 七草セット せり ごきょう なすな はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① 白玉粉 小豆 しょう油	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① みかん ② もち米	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 プルーン	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉

日	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	
献立名	① すき焼き風煮 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① かき揚げどんぶり ② 豚汁 ③ オレンジ	① ハンバーグ ② イタリアンスパゲッティ ③ ポテトサラダ ④ ブロッコリー	⑤ コーンクリームスープ ⑥ いちご	① 酢豚 ② 付け合せ ③ パイン缶	① 鶏の山賊焼き ② エッグサラダ ③ みかん	① 白菜の肉団子のスープ ② しそ巻き餃子 ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 肉うどん ② 高野豆腐の煮付け ③ パナナ	① 白身魚のおろしかけ ② ほうれん草の胡麻和え ③ いよかん	① 鶏のクリーム煮 ② 野菜のチーズ焼き ③ りんご
材 料	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ 春菊 しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	② ボークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 スープストック しょう油	① 米 海老 蓮根 ちりめん 人参 ごぼう 人参 さつまいも 玉ねぎ 枝豆 ● 卵 小麦粉 しょう油 みりん ② 豚肉 豆腐 大根 人参 こんにゃく 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん	① 合挽きミンチ 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 牛乳 ケチャップ ウスターソース ② ●▲ ベーコン スパゲッティ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ③ ジャがいも 人参 きゅうり ● マヨネーズ	④ ブロッコリー ⑤ コーン 玉ねぎ パセリ コンソメ ⑥ いちご	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② ウィンナー ▲ チーズ 枝豆	① 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース 白ねぎ しょう油 みりん ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり コーン レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚ミンチ 白菜 玉ねぎ 人参 春菊 白ねぎ 春雨 生姜 片栗粉 スープストック しょう油 酒 ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	② かぼちゃ 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① めんたい 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ ● かにスティック 人参 胡麻 しょう油	② ●▲ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ▲ チーズ ケチャップ
おやつ	① チーズケーキ	① せんべい	① 菜めしむすび	① りんごとさつまいもの蒸しパン	① コーンフレーク	① ジャムトースト	① ふかしいも	① ビスケット	① マカロニのあべ川風	① 卵サンド	① ゆかりむすび	
材 料	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① もち米	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① りんご さつまいも ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン いちごジャム	① さつまいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① マカロニ きな粉	① ▲ 食パン ● 卵 パセリ ● マヨネーズ 酢	① 米 ゆかり	