



日	1 (金)	2 (土)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
献立名	① えびと豆腐のうま煮 ② ポテトのチーズ焼き ③ メロン	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ りんご	① 長崎ちゃんぽん ② 海老ぎょうざ ③ パナナ	① 肉じゃが ② オープンオムレツ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① タンドリーチキン ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 回鍋肉 ② 野菜春巻き ③ みそ汁 ④ りんご	① 鮭フライ ② ジャーマンポテト ③ みそ汁 ④ 河内ばんかん	① 焼き飯 ② 野菜スープ ③ パナナ	① 牛どんぶり ② みそ汁 ③ りんご	① 鶏のしょう油焼き ② チンゲン菜の中華炒め ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 牛肉ときのこの煮物 ② ツナサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 赤魚の煮つけ ② ほうれん草としめじの胡麻和え ③ みそ汁 ④ メロン	① 赤魚の煮つけ ② ほうれん草としめじの胡麻和え ③ みそ汁 ④ メロン	① ボークビーンズ ② 付け合せ ③ みそ汁 ④ パナナ
材 料	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 じゃがいも 玉ねぎ ●▲ ベーコン ピーマン ▲ チーズ ケチャップ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 海老 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 絹さや かまぼこ さつま揚げ コーン ▲ 長崎ちゃんぽんスープ ② 小麦粉 すり身 海老 豚脂 キャベツ 玉ねぎ 竹の子 人参 でんぷん もち米粉 大豆粉 なたね油 胡麻油 ガラスープ オイスターソース ● 卵 ▲ 乳製品	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ● 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 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン スープストック しょう油 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 赤パプリカ 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 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 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 鮭 パン粉 小麦粉 ● 卵 大豆製品 ② ウィナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ねぎ グリーンピース しょう油 ② ウィナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コンソメ しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ わかめ 白ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 豆腐 玉ねぎ わかめ 白ねぎ みそ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 スープストック ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 胡麻 ごま油 スープストック ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 赤魚 生姜 しょう油 みりん 酒 ② キャベツ ほうれん草 人参 しめじ かにスティック 胡麻 しょう油 ③ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ウィナー ▲ チーズ 枝豆 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	
おやつ	① フルーツ杏仁	① せんべい	① 鮭むすび	① マカロニのあべ川風	① 焼きそば	① ジャムパン	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① サンライズ	① ミニアメリカンドック	① せんべい ② ブルーン	① さつまいもケーキ	① コーンフレーク	
材 料	① ▲ 杏仁豆腐 みかん缶 パイン缶 あまなつ缶	① もち米	① 米 胡麻 鮭フレーク	① マカロニ きな粉	① 中華そば 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 青のり お好みソース ケチャップ	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① 小麦粉 パン粉 魚肉すり身	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米 ② ブルーン	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳

日	16 (土)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
献立名	① 牛肉ピラフ ② コンソメスープ ③ オレンジ	① 肉うどん ② 竹輪の磯辺揚げ ③ パイン缶	① 豚肉のしょうが焼き ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① とうがん汁 ② しそ巻きぎょうざ ③ パナナ	① さわらの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁 ④ 河内ばんかん	① チーズ入りミートローフ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 柳川風どんぶり ② みそ汁 ③ パナナ	① 炊き込みごはん ② 豚汁 ③ オレンジ	① 鶏の山賊焼き ② キャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ パナナ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② ほうれん草としらすの卵とし ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 白身魚のマリネ ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉のみそ焼き ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ メロン	① 焼きうどん ② みそ汁 ③ りんご
材 料	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ウィナー 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油	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 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	① 豚肉 生姜 しょう油 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 玉ねぎ コーン 酢 しょう油 みりん ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 鶏肉 とうがん 玉ねぎ 人参 油揚げ 椎茸 チンゲン菜 しょう油 みりん 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	① さわら レモン ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ ▲ チーズ 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ しょう油 お好みソース ウスターソース デミグラスソース ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 米 牛肉 ごぼう 人参 ● 卵 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 酒 ② かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 椎茸 いんげん さつま揚げ しょう油 みりん ② 豚肉 豆腐 大根 人参 こんにゃく 里も ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん	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 ほうれん草 キャベツ かにスティック 人参 かつお節 しょう油 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② ほうれん草 しらす 玉ねぎ 人参 ● 卵 しょう油 ③ さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 錦糸卵 レモン 胡麻 ごま油 酢 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ
おやつ	① せんべい	① きな粉むすび	① チーズケーキ	① ピザトースト	① フルーツヨーグルト	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① フレンチトースト	① ココア蒸しパン	① パナナ	① すいか	① オレンジ ② せんべい	① ビスケット
材 料	① もち米	① 米 きな粉	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 ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① ▲ ヨーグルト パイン缶 みかん缶 バナナ	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① もち米	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① パナナ	① すいか	① オレンジ ② せんべい	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品