



☆ 主食は、毎日つきます
☆ 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	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 新じゃがの炒め煮 ② スナッフえんどうのソテー ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ りんご	① 煮込みうどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ パナナ	① 鮭の塩焼き ② 五目ビーフン ③ みそ汁 ④ オレンジ	① チャップスイ ② しそ巻きぎょうざ ③ りんご	① 鶏肉と大豆の煮物 ② マカロニサラダ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 五目炒り豆腐 ② 付け合せ ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 牛どんぶり ② みそ汁 ③ りんご	① 竹の子ごはん ② 蓮の天ぷら ③ 三平汁 ④ いちご	① 野菜たっぷりオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉のみそ焼き ② キャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ パナナ	① 鶏肉のから揚げ ② エッグサラダ ③ みそ汁 ④ 甘夏
材 料	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② スナッフえんどう ボークピッツ 赤パプリカ 黄パプリカ ③ 玉ねぎ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース しょう油 ② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 鮭 レモン ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 さつまいも 椎茸 ねぎ スープストック 片栗粉 しょう油 みりん 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 鶏肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② マカロニ きゅうり ● ハム キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ ● 卵 ▲ 粉乳 キャベツ にら しょう油 ごま油 スープストック 酒 ② ウィナー スナッフえんどう ● マヨネーズ ③ 大根 竹輪 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 かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 竹の子 人参 絹さや しょう油 みりん ② 蓮根 ● 卵 小麦粉 ③ めんたい チンゲン菜 じゃがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① ● 卵 ▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ 大根 わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 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 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① マカロニのあべ川風	① せんべい	① わかめむすび	① パナナ	① チーズケーキ	① 肉まん	① ジャムサンド	① ビスケット	① パナナ ② せんべい	① きな粉トースト	① フルーツヨーグルト	① コーンフレーク	① ココア蒸しパン
材 料	① マカロニ きな粉	① もち米	① 米 わかめ	① パナナ	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 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① ▲ 食パン いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① パナナ ② もち米	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳

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 ちゃんこうどん ② さつまいものレーズン煮 ③ パイン缶	① 親子どんぶり ② 多菜包子 ③ りんご	① スキムミルク入り魚団子 ② 厚揚げと切干大根の煮物 ③ みそ汁 ④ ネーブル	① カレーシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ パナナ	① 豚肉の香り焼き ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ グレープフルーツ	① 牛肉とごぼうの煮物 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 焼きそば ② みそ汁 ③ パナナ	① 中華そば 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 油揚げ ねぎ みそ	① 豆ごはん ② 牛肉きんぴら ③ けんちん汁 ④ いちご	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② 絹さやの卵とじ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 白身魚のバーベキュー ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	昭和の日	① チキンライス ② 野菜スープ ③ もも缶
材 料	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター	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 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① すり身 人参 玉ねぎ グリーンピース ● 卵 ▲ スキムミルク 小麦粉 しょう油 ② 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	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 キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 中華そば 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 油揚げ ねぎ みそ	① 米 えんどう豆 ② 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 ごぼう 大根 里芋 椎茸 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② 絹さや 玉ねぎ もやし ● 卵 スープストック しょう油 ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい りんご レモン 片栗粉 しょう油 酢 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 豚肉 豚脂 ゼラチン 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 乳製品 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら スープストック しょう油 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	昭和の日	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ボークピッツ 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
おやつ	① せんべい	① パナナケーキ	① クリームパン	① せんべい ② ブルーン	① 菜めしむすび	① アップルゼリー ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① チーズ ② せんべい	① キャロットケーキ	① プリン ② ビスケット	① アメリカドック		① せんべい
材 料	① もち米	① パナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米 ② ブルーン	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① アップルジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ チーズ ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも		① もち米



☆ 主食は、毎日つきます
☆ 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	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 新じゃがの炒め煮 ② スナッフえんどうのソテー ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ りんご	① 煮込みうどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ パナナ	① 鮭の塩焼き ② 五目ビーフン ③ みそ汁 ④ オレンジ	① チャップスイ ② しそ巻きぎょうざ ③ りんご	① 鶏肉と大豆の煮物 ② マカロニサラダ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 五目炒り豆腐 ② 付け合せ ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 牛どんぶり ② みそ汁 ③ りんご	① 竹の子ごはん ② 蓮の天ぷら ③ 三平汁 ④ いちご	① 野菜たっぷりオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉のみそ焼き ② キャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ パナナ	① 鶏肉のから揚げ ② エッグサラダ ③ みそ汁 ④ 甘夏
材 料	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② スナッフえんどう ポークピッツ 赤パプリカ 黄パプリカ ③ 玉ねぎ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース しょう油 ② 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 鮭 レモン ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 さつまいも 椎茸 ねぎ スープストック 片栗粉 しょう油 みりん 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 鶏肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② マカロニ きゅうり ● ハム キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ ● 卵 ▲ 粉乳 キャベツ にら しょう油 ごま油 スープストック 酒 ② ウィナー スナッフえんどう ● マヨネーズ ③ 大根 竹輪 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 かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 竹の子 人参 絹さや しょう油 みりん ② 蓮根 ● 卵 小麦粉 ③ めんたい チンゲン菜 じゃがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① ● 卵 ▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ 大根 わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 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 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① マカロニのあべ川風	① せんべい	① わかめむすび	① パナナ	① チーズケーキ	① 肉まん	① ジャムサンド	① ビスケット	① パナナ ② せんべい	① きな粉トースト	① フルーツヨーグルト	① コーンフレーク	① ココア蒸しパン
材 料	① マカロニ きな粉	① もち米	① 米 わかめ	① パナナ	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 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① ▲ 食パン いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① パナナ ② もち米	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳

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 ちゃんこうどん ② さつまいものレーズン煮 ③ パイン缶	① 親子どんぶり ② 多菜包子 ③ りんご	① スキムミルク入り魚団子 ② 厚揚げと切干大根の煮物 ③ みそ汁 ④ ネーブル	① カレーシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ パナナ	① 豚肉の香り焼き ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ グレープフルーツ	① 牛肉とごぼうの煮物 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 焼きそば ② みそ汁 ③ パナナ	① 中華そば 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 油揚げ ねぎ みそ	① 豆ごはん ② 牛肉きんぴら ③ けんちん汁 ④ いちご	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② 絹さやの卵とじ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 白身魚のバーベキュー ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ハンバーグ ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ りんご	昭和の日	① チキンライス ② 野菜スープ ③ もも缶
材 料	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター	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 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① すり身 人参 玉ねぎ グリーンピース ● 卵 ▲ スキムミルク 小麦粉 しょう油 ② 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	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 キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 中華そば 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 油揚げ ねぎ みそ	① 米 えんどう豆 ② 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 ごぼう 大根 里芋 椎茸 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② 絹さや 玉ねぎ もやし ● 卵 スープストック しょう油 ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい りんご レモン 片栗粉 しょう油 酢 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 豚肉 豚脂 ゼラチン 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 乳製品 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら スープストック しょう油 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	昭和の日	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ポークピッツ 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 もち米
おやつ	① せんべい	① パナナケーキ	① クリームパン	① いりごとナッツ ② せんべい プルーン	① 菜めしむすび	① アップルゼリー ② せんべい プルーン	① ビスケット	① チーズ ② せんべい	① キャロットケーキ	① プリン ② ビスケット	① アメリカンドック		① せんべい	
材 料	① もち米	① パナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 プルーン	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① アップルジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ チーズ ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも		① もち米	