



☆ 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 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① カレーシチュー ② 果物の盛り合わせ	① 鶏肉と枝豆の煮物 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① カレイの煮つけ ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① かにチャーハン ② 五目スープ ③ パナナ	① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の卵とし ③ キウイフルーツ	① 冷しゃぶサラダ ② 肉団子 ③ そうめん汁 ④ ぶどう	① 八宝菜 ② しそ巻き餃子 ③ メロン	① 太刀魚の塩焼き ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁 ④ すいか	① じゃがいもとベーコンのオムレツ ② 小松菜ときのこの炒め物 ③ みそ汁 ④ りんご	① カルピ風どんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ	① チキンソリア ② 野菜スープ ③ パナナ	① 麻婆なす ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ パイナップル	① 白身魚のラビッコソース ② エッグサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう
材 料	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 パイナップル ぶどう	① 鶏肉 枝豆 人参 しょう油 みりん ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① カレイ 生姜 しょう油 みりん 酒 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 かに缶 玉ねぎ ● 卵 グリーンピース しょう油 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油 ② 高野豆腐 ● 卵 グリーンピース しょう油	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 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 きゅうり 玉ねぎ トマト 生姜 酢 ごま油 しょう油 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 ▲ スープストック しょう油 片栗粉 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 太刀魚 レモン ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① ● 卵 じゃがいも ●▲ ベーコン 人参 パセリ ▲ 粉チーズ ② 小松菜 豚肉 しめじ もやし ▲ バター ▲ スープストック しょう油 酒 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー コーン マッシュルーム カレー粉 ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ウィンナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コンソメ しょう油	① 牛ミンチ なす 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 酢 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① めんたい 玉ねぎ きゅうり トマト レモン 片栗粉 酢 しょう油 ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① マカロニのあべ川風	① 杏仁豆腐	① せんべい	① ゆかりむすび	① プリン ② ビスケット	① パナナ	① パインケーキ	① コーンフレーク	① ビスケット	① パンキンケーキ	① きな粉むすび	① フルーツヨーグルト
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① マカロニ きな粉	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 洋梨・もも ぶどう・パイン チェリー	① もち米	① 米 ゆかり	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① パナナ	① パイン缶 ▲ 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	① 小麦粉 ● 卵	① かぼちゃ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 米 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
献立名	① とうがん汁 ② ぎせい豆腐 ③ りんご	① 鶏の山賊焼き ② パンフレッシュング ③ みそ汁 ④ メロン	① 焼きうどん ② みそ汁 ③ オレンジ	① 鶏肉の香り焼き ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 鮭のチーズフライ ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 野菜ハヤシシチュー ② 付け合わせ ③ パナナ	① 牛肉コロッケ ② ひじきの炒め煮 ③ みそ汁 ④ パイン缶	① きつねうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ぶどう	① 親子どんぶり ② かつおのフライ ③ パナナ	① 牛肉と糸こんにの煮物 ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 鶏のケチャップからめ ② 五目ビーフン ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉のしょうが焼き ② キャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ ぶどう	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 オレンジ
材 料	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 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 グリーンピース 片栗粉 しょう油 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 かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ きゅうり レモン 酢 ③ キャベツ 竹輪 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 かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ にんにく みそ しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 鮭 パン粉 小麦粉 ▲ チーズ ● 卵 大豆製品 ② 豚肉 玉ねぎ キャベツ にら ▲ スープストック しょう油 ③ なす えのき ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② ウィンナー 枝豆	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ② ひじき 人参 ツナ かまぼこ さつま揚げ いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	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 かつお ● 卵 小麦粉 パン粉	① 牛肉 糸こんにやく 人参 いんげん しょう油 酒 ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 豚肉 生姜 しょう油 ② キャベツ ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	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 なす えのき ねぎ みそ
おやつ	① オレンジゼリー ② せんべい ブルーン	① ツナトースト	① せんべい	① アメリカドック	① サンライズ	① チーズ ② ビスケット	① せんべい ② ブルーン	① ビスケット	① どうもろこし	① パナナ ② せんべい	① ジャムサンド	① マーブルケーキ	① ビスケット ② ブルーン
材 料	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① もち米	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米 ② ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① どうもろこし	① パナナ ② もち米	① ▲ 食パン いちごジャム	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン



☆ 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 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① カレーシチュー ② 果物の盛り合わせ	① 鶏肉と枝豆の煮物 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① カレイの煮つけ ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① かにチャーハン ② 五目スープ ③ パナナ	① ちゃんごうどん ② 高野豆腐の卵とじ ③ キウイフルーツ	① 冷しゃぶサラダ ② 肉団子 ③ そうめん汁 ④ ぶどう	① 八宝菜 ② しそ巻き餃子 ③ メロン	① 太刀魚の塩焼き ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁 ④ すいか	① じゃがいもとベーコンのオムレツ ② 小松菜ときのこの炒め物 ③ みそ汁 ④ りんご	① カルピ風どんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ	① チキンソリア ② 野菜スープ ③ パナナ	① 麻婆なす ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ パイナップル	① 白身魚のラビコットソース ② エッグサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう
材 料	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 パイナップル ぶどう	① 鶏肉 枝豆 人参 しょう油 みりん ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① カレイ 生姜 しょう油 みりん 酒 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 かに缶 玉ねぎ ● 卵 グリーンピース しょう油 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油 ② 高野豆腐 ● 卵 グリーンピース しょう油	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 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 きゅうり 玉ねぎ トマト 生姜 酢 ごま油 しょう油 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品 ③ そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 ▲ スープストック しょう油 片栗粉 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 太刀魚 レモン ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① ● 卵 じゃがいも ●▲ ベーコン 人参 パセリ ▲ 粉チーズ ② 小松菜 豚肉 しめじ もやし ▲ バター ▲ スープストック しょう油 酒 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー コーン マッシュルーム カレー粉 ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ウィンナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コンソメ しょう油	① 牛ミンチ なす 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 酢 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① めんたい 玉ねぎ きゅうり トマト レモン 片栗粉 酢 しょう油 ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① マカロニのあべ川風	① 杏仁豆腐	① せんべい	① ゆかりむすび	① プリン ② ビスケット	① パナナ	① パインケーキ	① コーンフレーク	① ビスケット	① パンキンケーキ	① きな粉むすび	① フルーツヨーグルト
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① マカロニ きな粉	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 洋梨・もも ぶどう・パイン チェリー	① もち米	① 米 ゆかり	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① パナナ	① パイン缶 ▲ 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	① 小麦粉 ● 卵	① かぼちゃ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 米 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
献立名	① とうがん汁 ② ぎせい豆腐 ③ りんご	① 鶏の山賊焼き ② パンフレッシュング ③ みそ汁 ④ メロン	① 焼きうどん ② みそ汁 ③ オレンジ	① 鶏肉の香り焼き ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 鮭のチーズフライ ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 野菜ハヤシシチュー ② 付け合わせ ③ パナナ	① 牛肉コロッケ ② ひじきの炒め煮 ③ みそ汁 ④ パイン缶	① きつねうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ぶどう	① 親子どんぶり ② かつおのフライ ③ パナナ	① 牛肉と糸こんにの煮物 ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 鶏のケチャップからめ ② 五目ビーフン ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉のしょうが焼き ② キャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ ぶどう	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 オレンジ
材 料	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 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 グリーンピース 片栗粉 しょう油 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 かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ きゅうり レモン 酢 ③ キャベツ 竹輪 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 かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ にんにく みそ しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 鮭 パン粉 小麦粉 ▲ チーズ ● 卵 大豆製品 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 なす えのき ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② ウィンナー 枝豆	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 ② ひじき 人参 ツナ かまぼこ さつま揚げ いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	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 かつお ● 卵 小麦粉 パン粉	① 牛肉 糸こんにやく 人参 いんげん しょう油 酒 ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 豚肉 生姜 しょう油 ② キャベツ ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	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 なす えのき ねぎ みそ
おやつ	① オレンジゼリー ② せんべい ブルーン	① ツナトースト	① せんべい	① アメリカドック	① サンライズ	① チーズ ② ビスケット	① かりことナッツ ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① どうもろこし	① わらびもち	① ジャムサンド	① マーブルケーキ	① ビスケット ② ブルーン
材 料	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① もち米	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① かりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① どうもろこし	① わらびもち粉 きな粉	① ▲ 食パン いちごジャム	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン