



☆ 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 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)
献立名	① 稲荷すし ② 白身魚の竜田揚げ ③ ひじきの五目煮 ④ みそ汁 パイン缶	① 生揚げのそぼろ煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ みかん	① カレーシチュー ② 果物の盛り合わせ	① 鶏肉のおろしかけ ② さつまいもサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 回鍋肉 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 柳川風どんぶり ② みそ汁 ③ パナナ	① 親子うどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ パナナ	① 牛肉のチャプチェ ② じゃがいものチーズ焼き ③ みそ汁 ④ いよかん	① 鶏のしょう油焼き ② ツナマカロニサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	建国記念の日	① 鮭フライのタルタルソース ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ りんご	① 焼きそば ② みそ汁 ③ いよかん	① かき揚げどんぶり ② すまし汁 ③ パイン缶
材 料	① 米 油揚げ 胡麻 しょう油 みりん ② めんたい 生姜 片栗粉 しょう油 ③ ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ④ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 しょう油 みりん ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン パセリ ▲ 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 パナナ りんご みかん缶	① 鶏肉 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 玉ねぎ ふ ねぎ みそ	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 かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 豆腐 油揚げ 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 じゃがいも えのき ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 ● 卵 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 春雨 牛肉 玉ねぎ たら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② じゃがいも 玉ねぎ ● パーコン ピーマン ▲ チーズ ケチャップ ③ 白菜 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ● 卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ たら ▲ スープストック しょう油 ③ かぼちゃ わかめ 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 さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 海老 蓮根 ちりめん 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 はんぺん 竹の子 わかめ みつ葉 白ねぎ しょう油 みりん 酒	
おやつ	① チーズ ② ビスケット	① マーブルケーキ	① せんべい	① たこ焼き	① サンライズ	① せんべい	① さつまいもと りんごのケーキ	① シュガートースト	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン		① りんごゼリー ② せんべい	① ビスケット	① きな粉トースト
材 料	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① もち米	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① さつまいも りんご ▲ 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 ▲ マーガリン グラニュー糖	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン		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 ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉

日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)	
献立名	① 豚肉のみそ焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃく煮 ② パンプキンサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 白菜のクリーム煮 ② タンドリーチキン ③ いよかん	① 蓮入り魚団子 ② 切干大根の胡麻和え ③ みそ汁 ④ パナナ	① かにチャーハン ② 野菜スープ ③ もも缶	① 野菜みそラーメン ② 海老シューマイ ③ オレンジ	① 鶏肉の香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁 ④ りんご	① さわらのみそ煮 ② 白菜とほうれん草のお浸し ③ みそ汁 ④ いちご	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ わかめ 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 ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 大根 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 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 肉うどん ② さつまいものレーズン煮 ③ オレンジ	① 麻婆どんぶり ② 付け合わせ ③ パナナ
材 料	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり キャベツ 人参 レモン しょう油 ごま油 酢 ③ 白菜 竹輪 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 かぼちゃ ● ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① ●▲ パーコン 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油 ③ さつまいも 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 ささ身 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 ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン ▲ ラーメンスープ ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	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 ピーマン ● パーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ わかめ 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 ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 大根 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 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 肉うどん ② さつまいものレーズン煮 ③ オレンジ	① 麻婆どんぶり ② 付け合わせ ③ パナナ	
おやつ	① 手作りクッキー	① パナナ	① 菜めしむすび	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① わかめむすび	① パナナケーキ	① アメリカンドック	① フルーツヨーグルト	① じゃこトースト	① ビスケット	① コーンフレーク	
材 料	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス ▲ マーガリン	① パナナ	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ▲ ゼラチン じゃがいも	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① 小麦粉 ● 卵	① コーンフレーク ▲ 牛乳		



☆ 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 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)
献立名	① 巻きすし ② いわしの竜田揚げ ③ ひじきの五目煮 ④ みそ汁 パイン缶	① 生揚げのそぼろ煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ みかん	① カレーシチュー ② 果物の盛り合わせ	① 鶏肉のおろしかけ ② さつまいもサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 回鍋肉 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 柳川風どんぶり ② みそ汁 ③ パナナ	① 親子うどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ パナナ	① 牛肉のチャプチェ ② じゃがいものチーズ焼き ③ みそ汁 ④ いよかん	① 鶏のしょう油焼き ② ツナマカロニサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	建国記念の日	① 鮭フライのタルタルソース ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ りんご	① 焼きそば ② みそ汁 ③ いよかん	① かき揚げどんぶり ② すまし汁 ③ パイン缶
材 料	① 米 穴子 ● 卵 きゅうり 桜でんぶ かんぴょう のり すし酢 ② いわし 生姜 片栗粉 しょう油 ③ ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ④ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 しょう油 みりん ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン パセリ ▲ 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 パナナ りんご みかん缶	① 鶏肉 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 玉ねぎ ふ ねぎ みそ	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 甜麵醬 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 豆腐 油揚げ 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 じゃがいも えのき ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 ● 卵 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 春雨 牛肉 玉ねぎ たら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② じゃがいも 玉ねぎ ● パーコン ピーマン ▲ チーズ ケチャップ ③ 白菜 竹輪 ねぎ みそ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ● 卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ たら ▲ スープストック しょう油 ③ かぼちゃ わかめ 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 さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 海老 蓮根 ちりめん 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 はんぺん 竹の子 わかめ みつ葉 白ねぎ しょう油 みりん 酒	
おやつ	① チーズ ② ビスケット	① マーブルケーキ	① 節分ミックス	① たこ焼き	① サンライズ	① せんべい	① さつまいもと りんごのケーキ	① シュガートースト	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン		① りんごゼリー ② せんべい	① ビスケット	① きな粉トースト
材 料	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 大豆 もち米 しょう油	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① さつまいも りんご ▲ 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 ▲ マーガリン グラニュー糖	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン		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 ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉

日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)	
献立名	① 豚肉のみそ焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃく煮 ② パンプキンサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 白菜のクリーム煮 ② タンドリーチキン ③ いよかん	① 蓮入り魚団子 ② 切干大根の胡麻和え ③ みそ汁 ④ パナナ	① かにチャーハン ② 野菜スープ ③ もも缶	① 野菜みそラーメン ② 海老シューマイ ③ オレンジ	① 鶏肉の香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁 ④ りんご	① さわらのみそ煮 ② 白菜とほうれん草のお浸し ③ みそ汁 ④ いちご	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ わかめ 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 ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① 豆腐と海老のうま煮 ② しそ巻き餃子 ③ パナナ	① 肉うどん ② さつまいものレーズン煮 ③ オレンジ	① 麻婆どんぶり ② 付け合わせ ③ パナナ
材 料	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ 白菜 竹輪 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 かぼちゃ ● ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① ●▲ パーコン 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油 ③ さつまいも 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 ささ身 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 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン ▲ ラーメンスープ ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	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 ピーマン ● パーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ わかめ 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 ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 大根 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 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 うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター	① 米 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麵醬 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② ウィンナー ▲ チーズ	
おやつ	① 手作りクッキー	① パナナ	① 菜めしむすび	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① わかめむすび	① パナナケーキ	① アメリカンドック	① フルーツヨーグルト	① じゃこトースト	① ビスケット	① コーンフレーク	
材 料	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス ▲ マーガリン	① パナナ	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 米 わかめ	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ▲ セラチン じゃがいも	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① 小麦粉 ● 卵	① コーンフレーク ▲ 牛乳	