



☆ 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、または種類）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	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	18 (月)
献立名	① 牛肉の甘辛煮 ② 春雨サラダ ③ みかん	① 八宝菜 ② 焼き餃子 ③ バナナ	① 七草入り汁 ② ぶりの塩焼き ③ りんご	① 鶏肉のケチャップからめ ② 五目ビーフン ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② みそ汁	成人の日	① 豚肉のしょうが焼き ② ポテトサラダ ③ みかん	① 鮭の幽庵焼き ② 白菜と春菊の胡麻和え ③ オレンジ	① オープンオムレツ ② カリフラワーのカレー炒め ③ りんご	① ポトフ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ バナナ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 野菜ハヤシライス ② 果物の盛り合わせ
材 料	① 牛肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢	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 キャベツ たら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品	① 鶏肉 大根 人参 みつ葉 せり 水菜 白菜 大根葉 昆布だし しょう油 ② ぶり レモン	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	② ジャがいも 竹輪 ねぎ みそ		① 豚肉 生姜 しょう油 ② ジャがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 鮭 ゆず すだち しょう油 酒 みりん ② 白菜 春菊 人参 胡麻 しょう油	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース	① 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 大根 かぶ じゃがいも ブロッコリー カリフラワー パセリ コンソメ しょう油 酒 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ	② ジャがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 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 バナナ みかん
おやつ	① せんべい ② ブルーン	① マカロニのあべ川風	① ふかしいも	① クリームパン	① せんべい		① 白玉ぜんざい	① いりことナッツ ② せんべい ブルーン	① チーズケーキ	① 卵サンド	① ビスケット	① ジャムトースト
材 料	① もち米 ② ブルーン	① マカロニ きな粉	① さつまいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米		① 白玉粉 小豆 しょう油	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	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 ● 卵 ● マヨネーズ 酢	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ マーガリン いちごジャム

日	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 白身魚の竜田揚げ ② 牛肉きんぴら ③ オレンジ	① 鶏の山賊焼き ② エッグサラダ ③ りんご	① 白菜と肉団子のスープ ② 野菜春巻き ③ みかん	① 鶏肉の香り焼き ② ほうれん草のお浸し ③ グレープフルーツ	① 手作り弁当 ② 白菜のスープ	① ほうとう ② 高野豆腐の煮つけ ③ みかん	① 肉じゃが カレー風味 ② ほうれん草としらすの卵とし ③ グレープフルーツ	① 魚の野菜揚げ ② 白菜の煮浸し ③ バナナ	① 豚肉の角煮 ② マカロニサラダ ③ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② 付け合わせ ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁
材 料	① めんたい 生姜 片栗粉 しょう油 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	① 鶏肉 にんにく 玉ねぎ 白ねぎ オレンジジュース りんごジュース 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 酒 片栗粉 ▲ スープストック 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	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油	② 白菜 玉ねぎ ささ身 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油	① うどん 豚肉 ごぼう 人参 かぼちゃ 大根 白ねぎ 油揚げ みそ みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	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 カレー粉 ② ほうれん草 しらす 玉ねぎ 人参 ● 卵 しょう油	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース しょう油 ② 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① 豚肉 白ねぎ 生姜 酒 みりん しょう油 ② マカロニ きゅうり ● ハム ● ゆで卵 キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② ブロッコリー ウインナー ● マヨネーズ	② 豆腐 わかめ ねぎ みそ
おやつ	① アメリカンドック	① バナナ	① パンプキンケーキ	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① プリン ② ビスケット	① クロックムッシュ	① 肉まん	① フルーツヨーグルト	① 豆腐ドーナツ	① ビスケット
材 料	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① バナナ	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 ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 絹豆腐 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ バター グラニュー糖	① 小麦粉 ● 卵