



☆ 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 タンドリーチキン ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 鶏肉のケチャップからめ ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ りんご	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ	① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の卵とじ ③ パナナ	① 鮭のレモンソース ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 牛肉のトマト煮 ② チーズサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 酢豚 ② 多菜包子 ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① なすと生揚げのそぼろ煮 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉ピラフ ② みそ汁 ③ パナナ	① 麻婆どんぶり ② 焼きぎょうざ ③ パイナップル ④ オレンジ	① 太刀魚の南蛮漬け ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① とうがん汁 ② かに入り卵焼き ③ パナナ
材 料	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 なす 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 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 スープストック しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 錦糸卵 レモン ごま油 酢 しょう油 ③ じゃがいも ふ ねぎ みそ	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 かぼちゃ えのき ねぎ みそ	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 高野豆腐 ● 卵 いんげん しょう油	① 鮭 パセリ レモン ▲ バター ② ほうれん草 ●● ベーコン しめじ もやし ▲ バター スープストック しょう油 酒 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 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 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 スープストック しょう油 酢 ケチャップ 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	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 じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	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 甜麺醤 スープストック 酒 しょう油 ② キャベツ にら 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 ③ じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① 太刀魚 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり まよネーズ レモン 酢 酒 ③ じゃがいも 油揚げ 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 ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん
おやつ	① パナナ	① きな粉トースト	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① わかめむすび	① キャロットケーキ	① フルーツヨーグルト	① クロックムッシュ	① せんべい ② ブルーン	① ビスケット	① とうもろこしの パンケーキ	① 杏仁豆腐	① アメリカンドック
材 料	① パナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 米 わかめ	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 ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① もち米 ② ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① とうもろこし 玉ねぎ ●● ベーコン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ● 卵 ゼラチン じゃがいも

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
献立名	① 肉じゃが ② 根菜の胡麻マヨネーズ和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 鶏のさっぱり煮 ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 肉うどん ② さつまいもの甘煮 ③ もも缶	① 長崎ちゃんぽん ② 付け合わせ ③ りんご	① 冷しゃぶサラダ ② しそ巻き餃子 ③ みそ汁 ④ パナナ	① なすとひき肉のカレー ② マカロニサラダ ③ オレンジ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 小松菜のしらす和え ③ みそ汁 ④ メロン	① 白身魚のタルタルソース ② キャベツのピーマン炒め ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ りんご	① かつ丼 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	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 パナナ	① さわらのみそ煮 ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁 ④ メロン
材 料	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 ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 ● ゆで卵 生姜 しょう油 みりん 酢 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	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	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 枝豆 ▲ チーズ	① 豚肉 きゅうり 玉ねぎ トマト 生姜 酢 ごま油 しょう油 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 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす パセリ トマトソース缶 ▲ カレールー ▲ 粉乳 ウスターソース お好みソース しょう油 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	① 豚肉 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 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい ● 卵 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 片栗粉 ② ピーマン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ さつまいも ふ 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 油揚げ ねぎ みそ	① 米 豚肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ ごぼう みつ葉 しょう油 みりん ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ わかめ えのき 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 ●● ベーコン 玉ねぎ アスパラ ▲ チーズ ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	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 さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ
おやつ	① ジャムパン	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	① 菜めしむすび	① チーズケーキ	① プリン ② ビスケット	① マカロニのあべ川風	① ジャムサンド	① ビスケット	① パナナ ② せんべい	① ココア蒸しパン	① コーンフレーク	① サンライズ
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	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 ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① マカロニ きな粉	① ▲ 食パン いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① パナナ ② もち米	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト



☆ 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 タンドリーチキン ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 鶏肉のケチャップからめ ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ りんご	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ	① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の卵とじ ③ パナナ	① 鮭のレモンソース ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 牛肉のトマト煮 ② チーズサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 酢豚 ② 多菜包子 ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん	① なすと生揚げのそぼろ煮 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉ピラフ ② みそ汁 ③ パナナ	① 麻婆どんぶり ② 焼きぎょうざ ③ パイナップル ④ オレンジ	① 太刀魚の南蛮漬け ② 春雨サラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① とうがん汁 ② かに入り卵焼き ③ パナナ
材 料	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 なす 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 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 スープストック しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 錦糸卵 レモン ごま油 酢 しょう油 ③ じゃがいも ふ ねぎ みそ	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 かぼちゃ えのき ねぎ みそ	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 高野豆腐 ● 卵 いんげん しょう油	① 鮭 パセリ レモン ▲ バター ② ほうれん草 ●● ベーコン しめじ もやし ▲ バター スープストック しょう油 酒 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 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 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 スープストック しょう油 酢 ケチャップ 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油	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 じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	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 甜麺醤 スープストック 酒 しょう油 ② キャベツ にら 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 太刀魚 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり まよネーズ レモン 酢 酒 ③ じゃがいも 油揚げ 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 ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	
おやつ	① パナナ	① きな粉トースト	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① わかめむすび	① キャロットケーキ	① フルーツヨーグルト	① クロックムッシュ	① いろりことナッツ ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① とうもろこしの パンケーキ	① 杏仁豆腐	① アメリカンドック	
材 料	① パナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 米 わかめ	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 ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① いろりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① とうもろこし 玉ねぎ ●● ベーコン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
献立名	① 肉じゃが ② 根菜の胡麻マヨネーズ和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 鶏のさっぱり煮 ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 肉うどん ② さつまいもの甘煮 ③ もも缶	① 長崎ちゃんぽん ② 付け合わせ ③ りんご	① 冷しゃぶサラダ ② しそ巻き餃子 ③ みそ汁 ④ パナナ	① なすとひき肉のカレー ② マカロニサラダ ③ オレンジ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 小松菜のしらす和え ③ みそ汁 ④ メロン	① 白身魚のタルタルソース ② キャベツのピーマン炒め ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ りんご	① かつ丼 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ りんご	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 パナナ	① さわらのみそ煮 ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁 ④ メロン
材 料	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 ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 ● ゆで卵 生姜 しょう油 みりん 酢 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック ③ キャベツ ふ ねぎ みそ	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	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 枝豆 ▲ チーズ	① 豚肉 きゅうり 玉ねぎ トマト 生姜 酢 ごま油 しょう油 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 ③ かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす パセリ トマトソース缶 ▲ カレールー ▲ 粉乳 ウスターソース お好みソース しょう油 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	① 豚肉 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 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい ● 卵 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 片栗粉 ② ピーファン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ さつまいも ふ 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 油揚げ ねぎ みそ	① 米 豚肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ ごぼう みつ葉 しょう油 みりん ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ わかめ えのき 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 ●● ベーコン 玉ねぎ アスパラ ▲ チーズ ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	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 さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ
おやつ	① ジャムパン	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	① 菜めしむすび	① チーズケーキ	① プリン ② ビスケット	① マカロニのあべ川風	① ジャムサンド	① ビスケット	① パナナ ② せんべい	① ココア蒸しパン	① コーンフレーク	① サンライズ
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いろりこ	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 ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① マカロニ きな粉	① ▲ 食パン いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① パナナ ② もち米	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト