



日	曜日	主食	献立名		材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ごはん	さけの竜田揚げ ツナサラダ・玉ねぎのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・マヨネーズ	さけ・ツナ缶・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
2	水	ごはん	根菜煮・ごま酢和え 型抜きチーズ	牛乳	里芋・みりん・さとう・油・ごま	とり肉・さつま揚げ・わかめ・型抜きチーズ・牛乳	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・もやし・キャベツ・コーン缶
3	木	五目寿司	五目寿司・豆腐のすまし汁 三色花ゼリー	牛乳	米・さとう・油・みりん・ごま・三色花ゼリー	卵・ツナ缶・高野豆腐・きざみのり・豆腐・花魁・牛乳	なばな・にんじん・干しいたけ・えのき・玉ねぎ
4	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ・大根のみそ汁	牛乳	みりん・油・マヨネーズ・はるさめ	ぶた肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・みかん缶・ねぎ・だいこん
7	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 青菜とひじきの和え物 えのきのすまし汁	牛乳	油・オレンジマーマレード・さとう・ごま	とり肉・ひじき・豆腐・わかめ・牛乳	オレンジジュース・ほうれん草・にんじん・キャベツ・もやし・えのき・玉ねぎ・ねぎ
8	火	ごはん	さわらの塩焼き・マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳	マカロニ・マヨネーズ・じゃが芋	さわら・ハム・みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・キャベツ・えのき・玉ねぎ・ねぎ
9	水	ごはん	豚肉のアングレース 昆布和え・みたくさんスープ	牛乳	片栗粉・油・さとう・パン粉	ぶた肉・塩昆布・ウインナー・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・乾燥パセリ
10	木	みそ煮込み うどん	みそ煮込みうどん ハムサラダ・バナナ	牛乳	干しうどん・みりん・マヨネーズ	とり肉・油揚げ・なると・赤みそ・みそ・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・きゅうり・キャベツ・バナナ
11	金	カレー ライス	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ	牛乳	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・りんご・バナナ・パイナップル缶・もも缶・みかん缶
14	月	ごはん	みそ焼き豚・のり酢和え いもこ汁	牛乳	さとう・ごま・みりん・さと芋	ぶた肉・みそ・ツナ缶・角のり・牛乳	キャベツ・ほうれん草・にんじん・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ
15	火	赤飯	赤飯・若鶏の照り焼き・豆腐のすまし汁 チンゲンサイのレモン和え・お祝いいちごゼリー	牛乳	もち米・米・黒ごま・油・みりん・さとう・お祝いいちごゼリー	あずき・とり肉・ツナ缶・豆腐・豆魁・牛乳	チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ
16	水	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん 和風サラダ・豆腐のみそ汁	牛乳	米・さとう・油	ぎゅう肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイナップル缶・はくさい・玉ねぎ・ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】