

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	月	ドライカレー ピクルス スープ（コーン、キャベツ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油、さつまいも アレルギーフリーカレー	豚ひき肉 牛乳	青ピーマン コンホール缶詰 キャベツ にんにく だいこん、きゅうり たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 蒸しさつま芋 麦茶 牛乳	
2	火	ごはん 鰯の照り焼き かみかみサラダ みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 中華めん ごま油	アレルギーフリーハム みそ さわら 豚ばら肉 牛乳	れんこん にんじん たまねぎ ごぼう、ぶなしめじ きゅうり、はくさい かぼちゃ、にら	せんべい 麦茶 牛乳 タンメン 麦茶 牛乳	
3	水	ごはん 豚肉の塩麴焼き キャベツソテー みそ汁（豆腐、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 クラッカー 上白糖	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	チンゲンサイ キャベツ りょくとうもやし にんじん パインジュース 寒天	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りゼリー（パイン） クラッカー 麦茶、牛乳	
4	木	ゆかりごはん 鱈の煮物（いんげん） 小松菜の磯マヨ和え みそ汁（切干大根、椎茸） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 調合油 ホットケーキミックス粉	みそ たら 牛乳	焼きのり、しょうが 切干大根、レーズン 乾しいたけ りょくとうもやし ふりかけ ゆかり さやいんげん、こまつな	ヨーグルト 麦茶 レーズンクッキー 麦茶 牛乳	
5	金	ごはん とんちゃん焼き【滋賀】 高野豆腐の含め煮 みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも	高野豆腐 赤みそ 鶏肉 みそ ツ缶 牛乳	キャベツ カットわかめ にんじん たまねぎ 塩昆布	せんべい 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳	
6	土	茄子とトマトのスパゲティ スープ（しめじ、にんじん） 果物（みかん缶） 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 黒糖パン	アレルギーフリーペーコン 牛乳	トマト缶 みかん缶 ぶなしめじ にんにく にんじん なす、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
8	月	豚肉きのこ丼 トマトサラダ みそ汁（里芋、人参） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 たいやき、ごま油 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 みそ 牛乳	乾しいたけ トマト ぶなしめじ にんじん たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
9	火	ごはん 白身魚の磯焼き ごま和え（いんげん） 豚汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 米粉 りんごジャム	豚ばら肉 マルサ みそ 牛乳	ぶなしめじ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のりんごジャムマフィン 麦茶 牛乳	
10	水	ごはん ヤンニョムチキン風 ブロッコリーサラダ（わかめ） みそ汁（冬瓜、小松菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 オリーブ油、コーンフレーク	鶏肉 みそ 牛乳	ブロッコリー カットわかめ にんにく にんじん とうがん こまつな	ビスケット 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
11	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 味噌ドレサラダ スープ（オクラ、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 精白米 もち米	柿 みそ 牛乳 きなこ あずき	コンホール缶詰 キャベツ オクラ きゅうり しょうが えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 11日：五平もち 25日【お彼岸】おはぎ（あんこ、きなこ） 麦茶、牛乳	
12	金	さつま芋ひじきごはん 豆腐のチャンプルー ほうれん草と舞茸のツナ和え みそ汁（茄子、麴） 麦茶	精白米 うるち米 小町麴 さつまいも ごま油 食パン 上白糖	豚肉 豆腐 ツ缶 みそ 生クリーム 牛乳	乾燥ひじき りょくとうもやし まいたけ ほうれんそう にんじん、ｺｰﾌ にら、なす	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
13	土	冷やししょうゆラーメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（パイン缶） 麦茶	中華めん 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 スティックパン	アレルギーフリーハム 牛乳	パイン缶 コンホール缶詰 キャベツ カットわかめ にんじん きゅうり、かぼちゃ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
17	水	【お誕生日会】 ケチャップライス ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 白菜スープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポト、ごま油 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、ブリン	豚ひき肉 生クリーム 牛乳	グリピース コンホール缶詰 ほうれんそう はくさい たまねぎ こねぎ、みかん缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。