

日曜日 付日	献立名	主な材料と体内での動き			午前おやつ	午後おやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1 土	きつねうどん もやしと胡瓜のさっぱり和え ゼリー	うどん 砂糖	油揚げ	わかめ・青ねぎ もやし・きゅうり・人参	野菜クラッカー お茶	もものタルト お茶
3 月	牛肉と根菜の煮物 いんげんとツナの和え物 人参ごはん 味噌汁	こんにゃく・砂糖 米 巻麩	牛肉 まぐろフレーク 豆腐・味噌	大根・人参・ごぼう インゲン・しめじ 人参 わかめ	きなこボーロ お茶	あじさい彩りかん 牛乳
4 火	白身魚の甘辛煮 白菜とほうれん草のあおさ 炊き込みごはん 味噌汁	片栗粉・砂糖 白ごま 米	ホキ うす揚げ 赤味噌・白みそ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参・あおさのり 人参・しいたけ・インゲン 青ねぎ・玉ねぎ・かぼちゃ	カルシウムウエハース お茶	キャロットパンケーキ 牛乳
5 水	豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもの煮物 青菜ご飯	油・砂糖 砂糖 米	豚肉 一口がんと	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ 芽ひじき・れんこん・グリーンピース 小松菜	ヨーグルト お茶	サラダせんべい いりこ ジョア
6 木	サケピラフ ポテトフライ 具たくさんスープ ニコニコゼリー	米・油 フライドポテト・油	サケ	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参・しめじ・コーン・わかめ	きなこボーロ お茶	みかんタルト お茶
7 金	豚肉と厚揚げの味噌うどん フライドさつま芋 フルーツ（オレンジ）	うどん さつま芋・油	豚肉・絹厚揚げ・味噌	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	アンパンマンソフトせんべい お茶	きなこおにぎり お茶
8 土	中華丼 中華スープ ゼリー	米・油・片栗粉 じゃが芋	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう チンゲン菜	きなこせんべい お茶	アスパラガスビスケット お茶
10 月	家常豆腐 チンゲン菜とキャベツのしらす和え ごはん はるさめスープ	油・砂糖・片栗粉 米 春雨	豚肉・絹厚揚げ・赤味噌 しらす干し	人参・玉ねぎ・まいたけ・にら・しょうが アゲツ菜・キャベツ グリーンアスパラガス・わかめ	チーズ お茶	フルーツ（りんご） かみかみ昆布 牛乳
11 火	アジの煮付け マカロニサラダ 青菜ご飯 味噌汁	砂糖 マカロニ・マヨネーズ 米	あじ うす揚げ・味噌	しょうが・さやえんどう きゅうり・人参 小松菜 白菜・青ねぎ	ヨーグルト（イチゴ） お茶	きなこ蒸しパン 牛乳
12 水	豚じゃが 平天と大根のサラダ 人参ごはん	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 米	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・グリーンアスパラガス 人参	野菜ビスケット お茶	ピーチゼリー 牛乳
13 木	豆腐の肉味噌丼 切干大根の煮物 味噌汁	米・押麦・砂糖・片栗粉 こんにゃく・油・砂糖 麩	豆腐・鶏ミンチ・赤味噌 うす揚げ 味噌	切干大根・人参 キャベツ・しめじ・青ねぎ	ちょぼちょぼクッキー お茶	今川焼（こしあん） お茶
14 金	甘酢炒め もやしとチンゲン菜のお浸し 麦入りごはん 中華スープ	油・砂糖・片栗粉 米・押麦	豚肉	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・アゲツ菜 コーン・さやえんどう	フルーツ（バナナ） お茶	たまごサンド 牛乳
15 土	豚丼 味噌汁 ゼリー	米・砂糖・片栗粉 おつゆ麩	豚肉 豆腐・味噌	人参・玉ねぎ わかめ	きなこせんべい お茶	さやえんどうスナック お茶
17 月	照焼ハンバーグ きんぴらごぼう 大豆入りしらすご飯 味噌汁	油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 米 巻麩	ハンバーグ 水煮大豆・しらす干し 味噌	ごぼう・人参 人参 わかめ・青ねぎ	チーズ お茶	アップルパイ 牛乳
18 火	鶏肉のごまだれ 野菜サラダ 人参ごはん 味噌汁	油・白ごま・練りごま・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	鶏肉 うす揚げ・味噌	しょうが フロccoliリー・黄ピーマン・玉ねぎ・レモン果汁 人参 大根・えのきだけ	豆乳ウエハース お茶	お好みねぎ焼き 牛乳
19 水	ドライカレー ちくわと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	米・押麦・油 油・砂糖	豚ミンチ・水煮大豆・鶏レバー ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく コーン・オクラ バナナ	ちょぼちょぼクッキー お茶	おにぎりせんべい 牛乳
20 木	サバの磯辺揚げ焼き 蒸しかぼちゃ ひじきごはん 味噌汁	小麦粉・油 米	サバ うす揚げ 味噌	あおさのり かぼちゃ ごぼう・人参・芽ひじき 白菜・玉ねぎ・小松菜	アンパンマンソフトせんべい お茶	オレンジかん 牛乳
21 金	ビビンバ丼 蒸さつま芋 スープ	米・油・白ごま・ごま油・砂糖 さつま芋	牛肉	ほうれん草・もやし・大根・人参 キャベツ・コーン・人参	きなこボーロ お茶	ジャムサンド 牛乳
22 土	五目うどん 平天と胡瓜の酢の物 ゼリー	うどん 砂糖	ちくわ さつま揚げ	わかめ・人参・小松菜・まいたけ・だし昆布 きゅうり・黄ピーマン・わかめ	リッツクラッカー お茶	せんべい（ぼたぼた焼） お茶
24 月	サケのムニエル 焼かぼちゃ 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 こんにゃく・油・砂糖 米・押麦	サケ うす揚げ 味噌	ドライパセリ かぼちゃ きざみ昆布・切干大根・干しいたけ・人参・インゲン	チーズ お茶	あんドーナツ お茶
25 火	牛肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん 花麩のすまし汁	油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖 米 花麩	牛肉 さつま揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり	カルシウムウエハース お茶	ラスク 牛乳
26 水	麻婆丼 小松菜と白菜のおかか和え 中華スープ	米・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋	豆腐・豚ミンチ・鶏レバー・赤味噌 かつお節	オクラ・わかめ しょうが・にんにく・玉ねぎ・にら 小松菜・白菜・人参 もやし・青ねぎ	フルーツ（バナナ） お茶	サッポロポテト いりこ ジョア
27 木	鶏肉の唐揚げ風 煮豆 ポテトサラダ ごはん	小麦粉・片栗粉・油 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ 米	鶏肉 水煮大豆	しょうが ごぼう・人参 きゅうり・玉ねぎ	きなこボーロ お茶	ミニたい焼 お茶
28 金	野菜たっぷり醤油ラーメン ツナサラダ フルーツ（オレンジ） しらすチャーハン	ラーメン・油 油・砂糖	豚肉・さつま揚げ まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・アゲツ菜・青ねぎ フロccoliリー・赤ピーマン オレンジ	ヨーグルト お茶	わかめおにぎり お茶
29 土	しらすチャーハン 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ゼリー	米・油 砂糖	しらす干し 高野豆腐	チンゲン菜・人参・コーン かぼちゃ	野菜クラッカー お茶	ハッピーターン お茶