



日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	水	ごはん 豚肉の甘辛炒め はくさいのおひたし 冬瓜のみそ汁	牛乳 バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、豆みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ピーマン
2	木	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、オレンジ
3	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みそ汁	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、スパゲティー、油	木綿豆腐、豚肉、だいず、豆みそ、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん、白ねぎ、わかめ
4	土	ウイナーチャーハン はるさめスープ メロン	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウイナー、絹ごし豆腐	にんじん、白ねぎ、メロン、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
5	日					
6	月	夏野菜ハヤシ フロッキーツナマヨサラダ おたんじょう会	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油、玄米	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮	たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、オクラ、コーン
7	火	ごはん あじフライ ピーンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、カルピス、鶏肉、ウイナー	たまねぎ、メロン、ホールトマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン、かんとん
8	水	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、干しいたけ
9	木	ごはん ハンバーグ 新ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	米、上新粉、米パン粉、黒砂糖、油、ビーフン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮	たまねぎ、すいか、キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、白ねぎ、コーン、わかめ
10	金	黒米入りごはん 千キナゲット 切り干し大根サラダ 冬瓜トマトスープ	牛乳 蒸しとうもろこし	米、片栗粉、油、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、黒米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウイナー、鶏肉	たまねぎ、とうもろこし、とうがん、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが
11	土	ひじきごはん さつまいも汁 メロン	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	にんじん、メロン、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
12	日					
13	月	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 こさりのメロンパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
14	火	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 タフィ	米、コーンフレーク、はるさめ、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、バター、油揚げ	にんじん、もやし、ピーマン、ゆでたけのこ、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき、オレンジ
15	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みそ汁	牛乳 ミニパウチセリー おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、油	牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ、ししゃも	にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、ごぼう

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
16	木	ごはん 鶏のからあげ バンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、はるさめ、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ツナ水煮、ウイナー、ごま	バナナ、たまねぎ、みかん缶、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん
17	金	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 オクラのじゃうめん	牛乳 手作り にんじん蒸しパン	米、米粉、干しそうめん、油、砂糖	牛乳、牛肉	かぼちゃ、メロン、にんじん、キャベツ、ごぼう、にんじんジュース、オクラ、きゅうり、いんげん、焼きのり
18	土	ツナクリームスパゲティー メロン	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮	たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、メロン、にんじん、いんげん
19	日					
20	月	<b>おやすみです</b>				
21	火	ごはん キンショーメロン なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ みそ汁	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ	ツナ水煮、チーズ、さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、豆みそ	メロン、こまつな、なす、ホールトマト缶、たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、あおのり、わかめ
22	水	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)、三温糖	牛乳、さけ、納豆、無塩バター、豆みそ、ウイナー	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、いちごジャム、わかめ
23	木	きつねご飯 トックスーフ すいか	牛乳 手作り マヨチーズトースト	もち、米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	すいか、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、あおのり
24	金	ごはん にくじゃが ちりめんこら炒め 石狩じり	牛乳 アイスバー	米、じゃがいも、こんにゃく、さといも、ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、さけ、木綿豆、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ
25	土	<b>なつまつり</b>				
26	日					
27	月	ごはん いんげんと豚肉の煮物 たきぎ和え みそ汁	牛乳 ぶたまん	米、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、ごま、豆みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、なす、ねぎ、ひじき、わかめ
28	火	千キナカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ) バナナ	手作りラッシー おかし (ネパール)	米、発芽玄米、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏肉、牛乳、ひよこまめ、ごま	たまねぎ、バナナ、みかんジュース、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが
29	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みそ汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、白ねぎ、焼きのり
30	木	ピビンパ わかめスープ オレンジ	牛乳 手作りわらび餅	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、凍り豆腐、ごま	だいず、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ、オレンジ
31	金	ごはん 納豆 さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ、さわら	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき