

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
1 ／ 木	さばのかれーに ゆでたまご こんそめすーぷ はくまい	板こんにやく／きび砂糖 ／水稲穀粒(精白米)	まさば／卵／牛乳	ごぼう／人参／さやい んげん／玉葱／キャベ ツ	ぎゅうにゅう すいか
2 ／ 金	ちーずおむれつ だいこんさらだ きのこじる はくまい	サラダ油／水稲穀粒 (精白米)／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)	豚ひき肉／合ミンチ／ 切れてるチーズ／卵／ まぐろ缶詰(油漬フレーク 缶)／米みそ(甘みそ) ／スキムミルク／牛乳 ／★魚肉ソーセージ	人参／玉葱／だいこん ／きゅうり／ミニトマ ト／ほんしめじ／生し いたけ(菌床栽培、生)	みるく ぽっとどっく(てづくり)
3 ／ 土	ひーふん こうなご わかめすーぷ おれんじ はくまい	ビーフン／サラダ油／ 水稲穀粒(精白米)	豚ロース(脂身付き)／ ★蒸しかまぼこ／いか なごあめ煮／牛乳	人参／玉葱／青ピーマ ン／キャベツ／干し椎 茸／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう えんとりー
5 ／ 月	ころっけ やさいのどれっしんぐあえ にまめ なめこじる はくまい	じゃがいも／小麦粉／ パン粉(乾燥)／サラダ 油／きび砂糖／水稲穀 粒(精白米)	ツナ／卵／うずら豆／ 米みそ(甘みそ)／牛乳 ／元気ヨーグルト	玉葱／きゅうり／人参 ／キャベツ／だいこん ／ミニトマト／なめこ (ゆで)／カットわかめ ／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう げんきよーぐると ばなな
6 ／ 火	ひやしちゅうか あつあげのみそに こんそめすーぷ すいかし はくまい	中華めん(生)／きび砂 糖／水稲穀粒(精白米) ／ロールパン／サラダ 油	ロースハム／卵／生揚 げ／米みそ(甘みそ)／ スキムミルク／きな粉 (大豆)	人参／きゅうり／トマ ト／玉葱／キャベツ	みるく あげばん
7 ／ 水	はわいあんすてーき さらだ ういんなー しゅうまい たまごすーぷ おれんじ、ゼリー、はくまい	とうもろこし缶詰(ホ ル)／マヨネーズ(卵黄 型)／片栗粉／プチゼ リー／水稲穀粒(精白 米)／カスタードフ ディング／ウエハース	ロースハム／ウィン ナー／卵／牛乳／生ク リーム	パイン缶詰(果肉のみ) ／ミニトマト／プロコ ッリー／人参／キャベツ ／むぎ枝豆／玉葱／バレン シアオレンジ／バナナ ／さくらんぼ(缶詰)	ぎゅうにゅう ぶりん・あ・ら・もーど
8 ／ 木	かぼちゃのそぼろに ひらやちー すましじる やくると はくまい	きび砂糖／サラダ油／ 小麦粉／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／アイス (チロル)／クラッカー	鶏ひき肉／油揚げ／ま ぐろ缶詰(油漬フレーク 缶)／卵／絹ごし豆腐 ／ヤクルト／牛乳	日本かぼちゃ／人参 ／さやいんげん／にら ／玉葱／カットわかめ	ぎゅうにゅう ちろるあいす くらっかー
9 ／ 金	さかなのびかた はりはりなます とうふじる はくまい	小麦粉／サラダ油／す りごま／ごま(いり) ／きび砂糖／水稲穀粒 (精白米)	あかうお 55g／卵 油揚げ／絹ごし豆腐 ／米みそ(甘みそ)／牛乳 ／ゆで小豆缶詰	切干しだいこん／人参 ／きゅうり／干ひじき(ｽ) 以釜、乾)／玉葱／カッ トわかめ／寒天／パイン アップル(缶詰)／もも (缶詰果肉)／さくらんぼ (缶詰)	ぎゅうにゅう みつまめ
10 ／ 土	やきうどん わかめすーぷ おれんじ はくまい	うどん(ゆで)／サラダ 油／水稲穀粒(精白米) ／かりんとう(白)	豚ロース(脂身付き)／ ★蒸しかまぼこ／かつ お節／牛乳	人参／玉葱／キャベツ ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう かりんとう
13 ／ 火	やさしいため わかめすーぷ ばなな はくまい	サラダ油／水稲穀粒 (精白米)／コーンフ レーク	豚ロース(脂身付き)／ ★蒸しかまぼこ／★天 ぶら／牛乳	人参／玉葱／キャベツ ／青ピーマン／もやし ／バナナ	ぎゅうにゅう こーんふれーく
14 ／ 水	にごみ たくあんのごまそてー ちゅうかすーぷ おれんじ はくまい	じゃがいも／板こんに やく／きび砂糖／サ ラダ油／ごま(いり) ／ごま油／片栗粉／水 稲穀粒(精白米)／ク ラッカー	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ 大豆(国産、ゆで)／牛 乳／アイスクリーム (普通脂肪)	ごぼう／人参／さやい んげん／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／れん こん／大根(たくあん 干し大根漬)／玉葱 ／にら／バレンシアオレ	ぎゅうにゅう ばにらあいす くらっかー
15 ／ 木	こーんしちゅー おやき きよほう はくまい	とうもろこし(冷凍) ／じゃがいも／サラダ 油／小麦粉／水稲穀粒 (精白米)／サンドイツ チ用パン／いちごジャ ム(高糖度)	鶏成鶏肉ささ身／まぐ ろ缶詰(油漬フレーク) ／米みそ(甘みそ)／牛 乳	人参／玉葱／プロコ ッリー／キャベツ／巨峰 (大粒)	ぎゅうにゅう じゃむさんど
16 ／ 金	おこのみやき おにぎり おにおんすーぷ	とうもろこし(冷凍) ／小麦粉／やまといも ／マヨネーズ(卵黄 型)／サラダ油／お好 み焼き粉／水稲穀粒 (精白米)	ベーコン／むきえび／ 卵／ピザ用チーズ／か つお節／牛乳／さわや かヨーグルト	キャベツ／人参／もや し／あおのり／焼きの り／玉葱／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
17 ／ 土	まーぼどうふ ぶろっこりー わかめすーぷ はくまい	きび砂糖／サラダ油／ 片栗粉／水稲穀粒(精 白米)／ギンビスアス パラ	合ミンチ／豚ひき肉 ／絹ごし豆腐／焼き竹輪 ／米みそ(甘みそ)／牛 乳	人参／玉葱／さやいん げん／プロコッリー	ぎゅうにゅう ぎんびすあすばら
19 ／ 月	だんごじる じゃこびーまん すらいすちーず はくまい	小麦粉／板こんにやく ／きび砂糖／水稲穀粒 (精白米)	絹ごし豆腐／米みそ (甘みそ)／いりこ／ス ライスチーズ／牛乳 ／フルーツヨーグルト ／さきいか	ごぼう／人参／だいこ ん／さやいんげん／日 本かぼちゃ／はくさい ／青ピーマン／バナナ (本) 大	ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると(そふ・ ばなな するめ

(★印はアレルギー除去対象食品です)