

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 金	ぐらたん あつあげに にまめ こんそめすーぷ はくまい	マカロニ／とうもろこし(冷凍)／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／サラダ油	ベーコン／むきえび／ピザ用チーズ／牛乳／生揚げ／うずら豆	人参／玉葱／キャベツ	ぎゅうにゅう いもけんび
2 土	びーふん 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)／かりんとう(白)	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 かりんとう
5 火	すぶた ごまじゃこ なめこじる はくまい	じゃがいも／片栗粉／きび砂糖／サラダ油／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚中型種ロース(脂身付き)／いりこ(小)／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／牛乳／さわやかヨーグルト	人参／玉葱／青ピーマン／たけのこ(ゆで)／パインアップル(缶詰)／干し椎茸／なめこ(ゆで)／バナナ(本)大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな
6 水	さんしょくごまいため ぶろっりーのしらあえ すましじる やくと はくまい	板こんにやく／ごま(いり)／すりごま／きび砂糖／サラダ油／練りごま／水稲穀粒(精白米)／さつまいも	絹ごし豆腐／★かに風味かまぼこ／米みそ(甘みそ)／カットわかめ／ヤクルト／スキムミルク／寒天	ごぼう／人参／さやいんげん／だいこん／ブロッコリー／玉葱	みるく さつまいもようかん
7 木	とりからあげ つなのきっしゅ さらだ ういんなー ちゅうかすーぷ おれんじ ぜりー はくまい	でんぷん／大豆油／フライドポテト／片栗粉／プチゼリー／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬フル缶)／★魚肉ソーセージ／卵／ウィンナー／牛乳	人参／玉葱／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト／にら／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう まどれーぬ
8 金	さかなのむにえる きゅうりのすもの みそじる はくまい	小麦粉／有塩バター／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)	卵／カットわかめ／★かに風味かまぼこ／しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／米みそ(甘みそ)／牛乳	きゅうり／人参／緑豆春雨／玉葱／だいこん／日本なし	ぎゅうにゅう なし
9 土	かれーちやうだー こんぶのつくだに ばなな はくまい	じゃがいも／とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／むきえび／牛乳／こんぶの佃煮	人参／玉葱／グリーンピース(冷凍)／バナナ	ぎゅうにゅう えんとりー
11 月	さつまいもごはん ごままよねーずさらだ とうふじる	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／黒ごま(いり)／マヨネーズ(卵黄型)／すりごま／無塩バター／グラニュー糖／アーモンドパウダー／薄力粉(2等)／粉糖	ベーコン／卵／絹ごし豆腐／米みそ(甘みそ)／カットわかめ／牛乳	ごぼう／人参／ブロッコリー／玉葱	ぎゅうにゅう すのーぼーる
12 火	だいはんぱーぐ かきなます かきたまじる はくまい	パン粉(乾燥)／すりごま／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／合ミンチ／大豆(国産、ゆで)／卵／牛乳／油揚げ／カットわかめ	人参／玉葱／かき M ／だいこん／きゅうり ／みかん M	ぎゅうにゅう みかん
13 水	さんまのしおやき ひじきに かまぼこのあえもの おしおんすーぷ はくまい	板こんにやく／きび砂糖／サラダ油／マヨネーズ(卵黄型)／とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)	さんま／鶏若鶏肉胸(皮付き)／干ひじき(アジリス、乾)／★天ぷら／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／★蒸しかまぼこ／カットわかめ／牛乳／生クリーム／豚、ゼラチン	人参／さやいんげん／きゅうり／コーン缶／玉葱／ぶどうストレートジュース／りんご(ストレートジュース)／さくらんぼ(缶詰)	ぎゅうにゅう ニシヨクゼリー
14 木	きのこすばげていー きつねなっとう こーんすーぷ はくまい	スパゲッティ／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉さき身／糸引納豆／油揚げ(四角)／牛乳／フルーツヨーグルト	人参／キャベツ／玉葱／ぶなしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／バナナ(本)大	ぎゅうにゅう ふるーつよーぐると(そふ・) ばなな
15 金	わかめのぶたにくまき やさいのどれっしんぐあえ たまごすーぷ はくまい	きび砂糖／片栗粉／水稲穀粒(精白米)／★ブレミックス粉(컵케키用)	豚ロース(脂身付き)／卵／スキムミルク／牛乳／あずき(乾)／わかめ	きゅうり／人参／キャベツ／だいこん／ミニトマト／玉葱／抹茶	みるく まっちゃどらやき
16 土	やきうどん のりのつくだに 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)	豚ロース(脂身付き)／★蒸しかまぼこ／かつお節／牛乳／のりの佃煮	人参／玉葱／キャベツ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ゆきのやど
18 月	あつあげとベーコンのつつみやき きざみこんぶに みそじる はくまい	サラダ油／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)／★ブレミックス粉(컵케키用)	ベーコン／生揚げ／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／スキムミルク／卵／牛乳	玉葱／人参／えのきたけ／刻み昆布／だいこん／日本かぼちゃ	みるく ばんぶきんけーき
19 火	じゃがいものかきあげ まーぼきゅうり すましじる はくまい	じゃがいも／小麦粉／サラダ油／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)	いりこ(小)／卵／合ミンチ／米みそ(甘みそ)／絹ごし豆腐／カットわかめ／牛乳／さわやかヨーグルト／さきいか	人参／玉葱／にら／さやいんげん／きゅうり／バナナ(本)大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな するめ

(★印はアレルギー除去対象食品です)