

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)
1	火	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 じゃこサラダ 酢牛蒡 味噌汁	鶏肉 さつまいも 大豆 人参 法蓮草 牛蒡 キャベツ 人参 胡瓜 白す干し 白菜 しめじ 葱	大根煮 煮干し	ポップコーン ミニゼリー	
2	水	ご飯 鯖の塩焼 すまし汁 筑前煮 しそ和え	鯖 人参 牛蒡 板蕪 蓮根 干椎茸 里芋 レタス 胡瓜 玉葱 トマト コーン 麩 えのき 三つ葉	ひじき スティック	青のりラスク	
7	月	ご飯 チンジャオロース 高野豆腐煮 胡麻和え 味噌汁	豚肉 ピーマン 筍 もやし 高野豆腐 白菜 小松菜 人参 キャベツ しめじ	紫いもチップ	ブルーベリー マフィン	
8	火	ご飯 酢豚 味噌汁 スパゲティサラダ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 スパゲティ 胡瓜 トマト レタス 卵なしハム マヨドレ もやし 玉葱 わかめ	人参煮 昆布	じゃがバター	
9	水	ご飯 鯖の味噌煮 法蓮草のマヨ和え じゃが芋ソテー すまし汁	鯖 法蓮草 春雨 卵なしハム マヨドレ じゃが芋 卵なしベーコン ピーマン 人参 豆腐 えのき ねぎ	りんご	ぶどうゼリー おにぎり	
10	木	和風きのこスパゲッティ ゆかりサラダ カレー炒め オニオンスープ	スパゲッティ 卵なしベーコン 玉葱 ピーマン きのこ バター キャベツ 胡瓜 トマト もやし 卵なしベーコン いんげん 法蓮草 玉葱 干し椎茸	チーズ	牛乳もち	
11	金	炊き込みチャーハン 味噌汁 野菜の焼肉風炒め 牛蒡サラダ	豚肉 玉葱 人参 コーン ねぎ 牛肉 キャベツ もやし ピーマン 牛蒡 ツナ 胡瓜 マヨドレ 大根 小松菜 油揚げ	バナナ	キャロットケーキ	
12	土	ご飯 豚と野菜の味噌炒め おかか煮 お浸し 澄まし汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 蕪 白菜 法蓮草 人参 麩 しめじ 三つ葉		黒ごまかりんとう ミニゼリー	
14	月	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 納豆和え 南瓜煮 味噌汁	牛肉 牛蒡 板こんにゃく 絹さや 小松菜 納豆 南瓜 法蓮草 玉葱 油揚げ	カリポテ スナック	みそまんじゅう	
15	火	ご飯 鶏の照焼き 酢の物 ひじき蓮根煮 澄まし汁	鶏肉 胡瓜 わかめ 白す干し ひじき 人参 蓮根 油揚げ 絹さや 豆腐 えのき 三つ葉	大根煮 するめ	じゃが芋もち	
16	水	ご飯 白身魚の梅マヨ焼き ブロッコリーのカレーソテー 小松菜の白す和え 味噌汁	白身魚 梅干し マヨドレ 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー カレー粉 小松菜 白す干し しめじ 南瓜 玉葱 油揚げ	りんご	よもぎクッキー	
17	木	お弁当の日		チーズ	オレンジムース クラッカー	
18	金	チキンピラフ ツナの卵焼き ワンタンスープ ひじきのドレッシング和え	鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース バター 卵 ツナ 玉葱 人参 ひじき 胡瓜 人参 かいわれ大根 玉葱 ワンタン 干椎茸 チンゲン菜	野菜 スティック	きなこラスク	おやき
19	土	あんかけ丼 鯖の梅焼き もやしのお浸し 味噌汁	豚挽肉 玉葱 人参 春雨 鯖 梅干し 法蓮草 もやし しめじ 豆腐 えのき わかめ		ミレービスケット 果物	
21	月	ご飯 肉ニラ炒め 胡麻和え きんぴらごぼう 味噌汁	豚肉 もやし 人参 ニラ 牛蒡 蕪 人参 キャベツ 法蓮草 人参 小松菜 しめじ 油揚げ	畑の クラッカー	わらびもち	
22	火	ご飯 鶏の梅味噌焼 おかか和え 味噌汁 じゃが芋そば煮	鶏肉 梅干し じゃが芋 鶏挽肉 小松菜 しめじ 人参 白す干し 大根 人参 葱	人参煮 煮干し	ロッククッキー	
23	水	ご飯 鯖の煮付け 春雨サラダ キャベツのツナ和え 味噌汁	鯖 春雨 トマト 胡瓜 レタス 卵なしハム コーン キャベツ 人参 ツナ 玉葱 油揚げ 法蓮草	りんご	焼きおにぎり キャンディチーズ	
24	木	パン ビーフシチュー ちくわの中華和え さつまいもサラダ	ロールパン 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー 卵なしちくわ レタス 胡瓜 もやし トマト さつまいも コーン 胡瓜 マヨドレ	チーズ	ココアプリン クラッカー	
25	金	梅ご飯 和風ハンバーグ 春雨ソテー 味噌汁 ブロッコリーのごまマヨサラダ	梅干し 白す干し 鶏挽肉 玉葱 ひじき 牛乳 パン粉 春雨 人参 レタス コーン ブロッコリー 胡瓜 エリンギ マヨドレ 玉葱 えのき わかめ	バナナ	じゃこトースト	
26	土	ご飯 豚の三杯酢煮 味噌汁 さつまいも甘煮 三色浸し	豚肉 さつまいも 白菜 法蓮草 人参 もやし しめじ 葱			
28	月	ご飯 鶏のチーズ焼き 牛蒡と油揚げの煮物 味噌汁 マカロニサラダ	鶏肉 チーズ マカロニ 胡瓜 レタス トマト マヨドレ 牛蒡 油揚げ いんげん さつまいも しめじ 葱	畑の スナック	そうめん チャンプル	
29	火	ご飯 鮭の西京焼 澄まし汁 ひじき大豆煮 レモン和え	鮭 ひじき 大豆 人参 油揚げ ブロッコリー 卵なしベーコン 豆腐 えのき 三つ葉	ミルク スティック	水ようかん	
30	水	ご飯 カレームニエル 人参の甘煮 味噌汁 ブロッコリーときのこのサラダ	白身魚 小麦粉 バター カレー粉 もやし 胡瓜 人参 ブロッコリー きのこ じゃが芋 油揚げ 法蓮草	大根煮 煮干し	さつまいもの チーズ焼き	
31	木	パン 鶏の唐揚げ 果物 ひじきのごまサラダ 豆乳コンソメスープ	鶏肉 ひじき 胡瓜 人参 ツナ マヨドレ 卵なしベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 豆乳	チーズ	フライドポテト	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生日のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。好きなメニューは___のものです。

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつきます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)