

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 金	シーチキンご飯 澄まし汁 鶏の蜂蜜醤油焼 卵の花の炒り煮 おかか和え	シーチキン 玉葱人参 コーン 白す干し 鶏肉 ブロッコリー 人参 おから 人参 牛蒡 蓮根 いんげん 麩 法蓮草	人参煮 昆布	二色ういろう	
2 土	ツナと大根おろしのパスタ もやし中華和え 鮭の味噌焼き 野菜スープ	大根 ツナ 大葉 刻み海苔 鮭 もやし キャベツ 胡瓜 人参 キャベツ 人参 椎茸		黒ごまかりんとう ミニゼリー	
4 月	ご飯 鯖の幽庵焼き 南瓜のそぼろあんかけ ささみサラダ 味噌汁	鯖 柚子 キャベツ 春雨 ささみ 干し椎茸 南瓜 いんげん 豚挽肉 豆腐 えのき わかめ	胡瓜 煮干し	ココアカップケー キ	
5 火	ご飯 鶏のケチャップ煮 じゃが芋煮 ぼん酢和え 味噌汁	鶏肉 玉葱 ピーマン 人参 じゃが芋 法蓮草 えのき キャベツ しめじ	紫いもチップ	コーンマヨ トースト	
6 水	ご飯 鯖のカレー煮 味噌汁 五目煮豆 ゆかり和え	鯖 カレー粉 大豆 人参 こんにゃく 干椎茸 筍 牛蒡 蓮根 キャベツ 胡瓜 ゆかり 玉葱 小松菜 えのき	りんご	南瓜クッキー	
7 木	冷やしうどん 梅和え 鶏とじゃが芋の治部煮	うどん 油揚げ 葱 干椎茸 卵なしかまぼこ 鶏肉 じゃが芋 人参 ブロッコリー えのき わかめ	チーズ	レモンババロア クラッカー	
8 金	ハヤシライス そら豆 チーズのサイコロサラダ	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム ハヤシルウ そら豆 チーズ キャベツ レタス 胡瓜 トマト マヨドレ	バナナ	おからケーキ	
9 土	中華丼 茄子のおかか煮 もやしサラダ 味噌汁	豚肉 筍 白菜 椎茸 玉葱 人参 ピーマン 茄子 かつお節 もやし 胡瓜 卵なしちくわ 人参 豆腐 えのき 葱		きな粉ウエハース 果物	
11 月	ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 いんげんの胡麻和え ビーフン炒 め	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ケチャップ ビーフン キャベツ 卵なしベーコン ツナ いんげん 人参 もやし 南瓜 玉葱	ひじき スティック	いもようかん	
12 火	ご飯 鶏の南蛮漬け 牛蒡煮 おかか和え 大根スープ	鶏肉 牛蒡 キャベツ 法蓮草 人参 大根 干椎茸 チンゲン菜	人参煮 するめ	ハムとチーズの おやき	
13 水	ご飯 豚と野菜の甘酢炒め 金時豆煮 南瓜サラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 人参 金時豆 南瓜 胡瓜 コーン マヨドレ さつま芋 えのき わかめ	りんご	法蓮草と コーンの蒸しパン	
14 木	パン クリームシチュー 鮭のチーズ焼 かみかみサラダ	ロールパン 鮭 チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー クリームシチューールウ レタス さきいか 人参 油揚げ マヨドレ	チーズ	きな粉プリン クラッカー	
15 金	ご飯 鶏のオレンジ焼 味噌汁 コーンキャベツ 蓮根サラダ	鶏肉 マーメレード キャベツ コーン 蓮根 胡瓜 ツナ マヨドレ わかめ もやし えのき	大根煮 煮干し	大学芋	
16 土	焼きそば 粉ふき芋 春雨の酢の物 わかめスープ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 白す干し わかめ コーン		ねじりん棒 果物	
18 月	ご飯 豚の生姜炒め 紅白煮 中華きゅうり 味噌汁	豚肉 玉葱 もやし 生姜 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 小松菜 油揚げ	胡瓜 昆布	蓮根チップ ミニゼリー	
19 火	ご飯 ししゃも焼 みぞれ和え 高野豆腐のふわふわ煮 味噌汁	ししゃも 高野豆腐 卵 三つ葉 小松菜 しめじ 白す干し もやし しめじ ねぎ	畑のクラッカー	よもぎの パンケーキ	コーン
20 水	ご飯 納豆のかき揚げ 澄まし汁 切干大根煮 ポン酢サラダ	納豆 法蓮草 玉葱 人参 小麦粉 豆乳 切干大根 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 麩 えのき 三つ葉	りんご	マカロニきな粉	
21 木	ラーメン 鶏のチーズ焼 ビーンズサラダ 果物	中華麺 豚肉 白菜 もやし 人参 たら 椎茸 鶏肉 大豆 玉葱 卵なしベーコン 胡瓜 マヨドレ	チーズ	りんごゼリー おにぎり	
22 金	パン スパニッシュオムレツ 法蓮草ソテー ミネストローネ	卵 じゃが芋 玉葱 人参 法蓮草 エリンギ 卵なしベーコン バター 卵なしウインナー キャベツ トマト じゃが芋 人参 マカロニ	バナナ	マドレーヌ	おやき
23 土	カレーうどん 白和え 大根サラダ	豚肉 玉葱 人参 カレールウ 蒟蒻 豆腐 干し椎茸 法蓮草 大根 胡瓜 トマト コーン			
25 月	ご飯 鯖の照焼き すまし汁 しめじのボン酢和え もやしとピーマンの味噌炒め	鯖 もやし ピーマン 法蓮草 しめじ 豆腐 えのき ねぎ	人参煮 するめ	ちんすこう	
26 火	ご飯 豆腐チャンプル 味噌汁 蓮根きんぴら ポテトサラダ	豚肉 豆腐 卵 人参 ピーマン 蓮根 人参 蒟蒻 じゃが芋 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ キャベツ しめじハム	カリポテ スナック	北京まんじゅう	コーン 卵なし ハム マヨドレ
27 水	ご飯 鶏の香味揚げ 味噌汁 ひじき煮 ツナサラダ	鶏肉 ねぎ ひじき 人参 油揚げ キャベツ ツナ 胡瓜 トマト マヨドレ 豆腐 小松菜 えのき	りんご	青のりラスク	
28 木	冷やしそうめん 揚げじゃがの旨 煮 オクラと納豆の梅和え	そうめん 胡瓜 トマト 干椎茸 葱 牛肉 じゃが芋 いんげん オクラ 胡瓜 納豆 梅干し	チーズ	ヨーグルト和え クラッカー	
29 金	肉ご飯 鰯の南蛮漬け 味噌汁 ツナじゃが 法蓮草の胡麻和え	豚挽肉 鰯 じゃが芋 ツナ 法蓮草 もやし ごま 玉葱 しめじ わかめ	野菜スティ ック	抹茶蒸しパン	
30 土	ご飯 麻婆豆腐 澄まし汁 キャベツとさきいかの和え物	豚挽肉 玉葱 豆腐 グリーンピース キャベツ さきいか 麩 えのき ねぎ		胚芽スティック ミニゼリー	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※誕生月のちーたん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_____です。