

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	土	焼きそば 白和え さつまいも煮 味噌汁	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン さつまいも 法蓮草 絹豆腐 人参 蒟蒻 干椎茸 じゃが芋 えのき ねぎ		ねじりん棒 ミニゼリー	
3	月	ご飯 鮭の西京焼 胡麻和え じゃが芋のそぼろ煮 澄まし汁	鮭 キャベツ 法蓮草 人参 じゃが芋 鶏挽肉 豆腐 しめじ みつば	カリポテ スナック	お好み焼き	
4	火	ご飯 豚の三杯酢煮 味噌汁 ごぼうサラダ 塩昆布和え	豚肉 小松菜 蓮根 塩昆布 牛蒡 ツナ 胡瓜 コーン マヨネーズ キャベツ 油揚げ 葱	胡瓜 煮干し	バナナケーキ	マヨドレ
5	水	ご飯 鯖の幽庵焼 梅和え もやしのカレー炒め 味噌汁	鯖 卵なし竹輪 わかめ 胡瓜 マヨドレ もやし いんげん 卵なしベーコン 茄子 南瓜	梨	ふかし芋	
6	木	パン 鶏のレモン焼き ひじきのドレッシング和え ポテトサラダ 冬瓜スープ	ロールパン 鶏肉 ひじき 人参 貝割れ大根 ツナ 胡瓜 じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ ハム コーン 冬瓜 豚肉 チンゲン菜	チーズ	フレンチトースト	マヨドレ 卵なしハム
7	金	ひつまぶし 肉ニラ炒め じゃこサラダ 味噌汁	あなご 豚肉 にら もやし 人参 キャベツ 胡瓜 白す干し 大根 なめこ 葱	人参煮 昆布	ヨーグルト和え クラッカー	
8	土	ご飯 鮭のエスカベージュ ブロッコリーのごま和え じゃが芋煮 味噌汁	鮭 トマト 玉葱 ブロッコリー 人参 じゃが芋 豆腐 しめじ ねぎ		黒ゴマかりんとう ミニゼリー	
10	月	ご飯 ローストチキン カレーソテー マカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉 玉葱 じゃが芋 ピーマン 人参 卵なしベーコン マカロニ 胡瓜 トマト レタス マヨドレ 法蓮草 玉葱 干椎茸	野菜 スティック	大学芋	
11	火	ご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 ふわふわ煮 納豆和え	鯖 高野豆腐 人参 干椎茸 三つ葉 卵 納豆 小松菜 南瓜 玉葱	人参煮 煮干し	水ようかん	コーン
12	水	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 白す和え 人参の甘煮 味噌汁	ちくわ 青のり 豆乳 小麦粉 小松菜 しめじ 人参 白す干し 人参 玉葱 しめじ わかめ	梨	おからマフィン	
13	木	流しそうめん 鶏の照焼き ブロッコリーときのこのサラダ	そうめん 高野豆腐 トマト 干椎茸 葱 鶏肉 ブロッコリー きのこ 胡瓜	チーズ	牛乳もち	
14	金	高菜チャーハン 味噌汁 豆腐チャンプル さつまいもサラダ 牛蒡のおかか煮	高菜 白す干し 豚肉 木綿豆腐 もやし ピーマン 人参 牛蒡 さつまいも 胡瓜 人参 卵なしハム マヨドレ 玉葱 えのき わかめ	バナナ	南瓜ドーナッツ	
15	土	ご飯 豚とピーマンの炒め物 里芋煮 梅和え 味噌汁	豚肉 ピーマン パプリカ もやし 里芋 胡瓜 わかめ 麩 しめじ ねぎ		全粒粉クラッカー 果物	
18	火	ご飯 鶏のケチャップ煮 切干大根のサラダ 澄まし汁	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 卵なしハム 胡瓜 切干大根 人参 マヨドレ 麩 えのき 三つ葉	畑の スナック	ベーコンチーズ マフィン	
19	水	ご飯 鮭の照焼き 南瓜のいとこ煮 スパゲティサラダ 味噌汁	鮭 南瓜 小豆 スパゲティ レタス 胡瓜 トマト 卵なしハム マヨドレ じゃが芋 えのき 葱	人参煮 昆布	ポップコーン 果物	
20	木	カレーライス 鶏の唐揚げ もやしサラダ 果物	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 もやし 卵なし竹輪 人参 胡瓜 果物	チーズ	ヨーグルトケーキ クラッカー	
21	金	夕焼けご飯 鶏と冬瓜の煮物 コーンサラダ ひじきスープ	人参 白す干し 鶏肉 冬瓜 人参 キャベツ ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン マヨドレ ひじき 法蓮草 人参 絹豆腐	紫いもチップ	抹茶蒸しパン	
22	土	ご飯 八宝菜 味噌汁 キャベツの酢の物	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 筍水煮 ピーマン キャベツ 白す干し わかめ もやし しめじ わかめ			
25	火	ご飯 キッシュ キャベツの味噌サラダ 酢ごぼう 澄まし汁	卵 玉葱 法蓮草 ハム バター チーズ 牛乳 キャベツ もやし 人参 胡瓜 牛蒡 豆腐 えのき 三つ葉	ひじき スティック	黒糖わらびもち	おやき
26	水	ご飯 豚とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 味噌汁	豚挽肉 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 春雨 レタス 胡瓜 トマト 卵なしハム コーン しめじ 豆腐 わかめ	人参煮 するめ	ポテトボール	
27	木	月見うどん 揚げじゃがの旨煮 法蓮草のマヨネーズ和え	うどん 卵 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 わかめ 牛肉 じゃが芋 いんげん 葱 法蓮草 春雨 ハム マヨネーズ	チーズ	マドレーヌ	南瓜 卵なし竹輪 マヨドレ 卵なしハム
28	金	炊き込みご飯 秋刀魚の塩焼き きのこのお浸し 卵の花炒り煮 味噌汁	鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 干椎茸 秋刀魚 法蓮草 きのこと おから 牛蒡 蓮根 人参 卵なし竹輪 豆腐 しめじ 葱	バナナ	南瓜月見団子	
29	土	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	牛肉 牛蒡 人参 蒟蒻 絹さや えのき 法蓮草 大根 じゃが芋 わかめ		ミレービスケット 果物	

※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。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生月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。