

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	月	ご飯 鶏じゃが 春雨ソテー ゆかり和え 味噌汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 蒟蒻 春雨 人参 レタス コーン キャベツ 胡瓜 ゆかり 大根 なめこ ねぎ	大根煮 煮干し	にゅうめん		
2	火	ご飯 鯖のカレー煮 ツナサラダ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	鯖 カレー粉 キャベツ 胡瓜 トマト ツナ マヨネーズ 大根 厚揚げ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 油揚げ	カリボテ スナック	ハムとチーズの おやき	マヨドレ	
3	水	ご飯 鶏のオレンジ焼き 法蓮草のごま和え ジャーマンポテト すまし汁	鶏肉 マーメレード 法蓮草 もやし 人参 ごま じゃが芋 卵なしベーコン パセリ 麩 しめじ わかめ	梨	シュガートースト		
4	木	パン ビーフシチュー 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのごまマヨサラダ	ロールパン 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ビーフシチュールー 鮭 パン粉 ブロッコリー エリンギ 胡瓜 人参 練りごま マヨネーズ	チーズ	りんごゼリー おにぎり	マヨドレ	
5	金	シーチキンご飯 すき焼き風煮 もやしの中華和え 味噌汁	玉葱 人参 ツナ コーン 豚肉 白菜 えのき 玉葱 糸蒟蒻 焼豆腐 もやし キャベツ 胡瓜 人参 麩 しめじ わかめ	人参煮 昆布	ココアブラウニー		
6	土	ご飯 春巻き 大根サラダ じゃが芋おおか煮 味噌汁	豚肉 筍 にら 春雨 椎茸 じゃが芋 大根 トマト 胡瓜 コーン 豆腐 えのき 葱		黒ごまかりんとう 果物		
9	火	ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 ツナと大根の煮物 オーロラソース 和え	鮭 大根 ツナ 人参 キャベツ 胡瓜 レタス トマト ケチャップ マヨネーズ 玉葱 もやし ねぎ	野菜スナック	北京まんじゅう	マヨドレ	
10	水	ご飯 五目揚げ 紅白煮 ビーンズサラダ 味噌汁	豚挽肉 豆腐 ひじき 人参 玉葱 豆乳 白す干し 大根 人参 大豆 玉葱 卵なしベーコ ン 胡瓜 マヨドレ キャベツ しめじ	人参煮 するめ	バナナ キップェルン		
11	木	ミートソーススパゲティ タンドリーチキン 海藻サラダ ワンタンスープ	スパゲティ 合挽肉 玉葱 人参 グリーンピース 鶏肉 玉葱 ヨーグルト 海藻サラダ キャベツ 人参 コーン ワンタンの皮 チンゲン	チーズ	ココアプリン クラッカー		
12	金	ご飯 秋刀魚の蒲焼 切干大根煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	秋刀魚 鶏肉 人参 蓮根 蒟蒻 筍 牛蒡 干椎茸 いんげん キャベツ ツナ 小松菜 玉葱 油揚げ	バナナ	さつま芋ボール		
13	土	うんどう会 (お弁当の日)					
15	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 蓮根きんぴら 味噌汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 グリーンピース 蓮根 牛蒡 蒟蒻 人参 法蓮草 人参 もやし 大根 厚揚げ わかめ	ミルク スティック	じゃがバター		
16	火	ご飯 南瓜オムレツ 味噌汁 牛蒡と油揚げの煮物 変わり浸し	卵 南瓜 玉葱 ベーコン 牛乳 牛蒡 人参 油揚げ いんげん 白菜 法蓮草 えのき 大根 麩 しめじ わかめ	大根煮 昆布	おからドーナツ	南瓜おやき 卵なしベーコン	
17	水	ご飯 ハンバーグ ひじき煮 蓮根サラダ すまし汁	合挽ミンチ 玉葱 人参 牛乳 パン粉 蓮根 人参 胡瓜 マヨドレ ひじき 油揚げ 人参 絹さや 豆腐 えのき 三つ葉	りんご	青海苔ラスク		
18	木	ハヤシライス ムニエル レモン和え 果物	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ 白身魚 バター ブロッコリー 卵なしベーコン	チーズ	きなこプリン クラッカー		
19	金	パン 鶏のチーズ焼き ポトフ ひじきのごまサラダ	鶏肉 チーズ ひじき 胡瓜 コーン ツナ マヨドレ 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 卵なしウインナー	人参煮 煮干し	南瓜蒸しパン		
20	土	ツナと大根おろしのパスタ 根菜の味噌煮 磯辺和え	スパゲティ 大根 ツナ 海苔 大根 人参 牛蒡 蓮根 蒟蒻 里芋 白菜 法蓮草 人参		全粒粉クラッカー 果物		
22	月	ご飯 チンジャオロース 味噌汁 大根の胡麻酢和え 高野豆腐煮	豚肉 ピーマン もやし 筍 大根 人参 胡瓜 コーン 高野豆腐 玉葱 じゃが芋 わかめ	大根煮 煮干し	南瓜クッキー		
23	火	ご飯 鯖のごま味噌焼 五目煮豆 三色浸し 味噌汁	鯖 大豆 牛蒡 蓮根 人参 蒟蒻 白菜 人参 法蓮草 キャベツ 油揚げ	ごぼう スナック	りんごパン		
24	水	ご飯 ポークビーンズ 牛蒡煮 ごま風味サラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピー ス 牛蒡 切干大根 卵なしハム パセリ マヨドレ	人参煮 するめ	マカロニきなこ		
25	木	もやしラーメン 胡麻和え さつま芋とりんごのサラダ	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 人参 ニラ 椎茸 白菜 法蓮草 人参 さつま芋 りんご 胡瓜 ハム マヨネーズ	チーズ	二色ういろう	卵なしハム マヨドレ	
26	金	お弁当の日(三上山登山)			バナナ	コーンフレーク クッキー	
27	土	カレーうどん 青菜の柚子和え りんごサラダ	うどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールー 小松菜 水菜 ツナ 柚子 りんご 胡瓜 レーズ ン				
29	月	ご飯 野菜の焼き肉風炒め 大根のそば煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 大根 鶏挽肉 小松菜 しめじ もやし えのき 葱	紫いもチップ	さつま芋のチーズ 焼き		
30	火	ご飯 鯖の煮付け ちくわの中華和え 法蓮草ソテー 味噌汁	鯖 法蓮草 エリンギ ベーコン バター もやし ちくわ 胡瓜 プチトマト レタス 豆腐 しめじ わかめ	人参煮 昆布	ジャムサンド	卵なし ベーコン	
31	水	ご飯 納豆のかき揚げ 酢の物 カレー炒め 澄まし汁	納豆 法蓮草 玉葱 人参 牛乳 胡瓜 白す干し わかめ もやし ニラ 春雨 麩 えのき 葱	りんご	わらびもち		

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生日月のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。_____が好きなメニューです。

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