

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	ご飯 豚肉の野菜巻き 味噌汁 大根ツナ煮 おかか和え	豚肉 いんげん 人参 南瓜 大根 ツナ ブロccoli 人参 豆腐 えのき わかめ		ミレービスケット 果物		
3	月	ご飯 鯖の塩焼 胡麻和え 根菜の味噌煮 澄まし汁	鯖 大根 人参 牛蒡 里芋 蓮根 蒟蒻 法蓮草 もやし 人参 麩 しめじ ねぎ	畑の-snack	きなこクッキー		
4	火	ご飯 ポークビーンズ 高野豆腐煮 味噌汁 スパゲッティサラダ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム 高野豆腐 スパゲッティ 胡瓜 ハム レタス トマト マヨネーズ 大根 えのき わかめ	大根煮 昆布	スイートポテト風 トースト	マヨドレ 卵なしハム	
5	水	ご飯 ローストチキン 味噌汁 筑前煮 ポテトサラダ	鶏肉 人参 蓮根 蒟蒻 筍 牛蒡 干椎茸 いんげん じゃが芋 胡瓜 人参 コーン 卵なしハム マヨドレ 小松菜 油揚げ しめじ	野菜 スティック	黒糖蒸しパン		
6	木	パン 南瓜オムレツ じゃが芋のそぼろ煮 大根サラダ 団子スープ	卵 南瓜 玉葱 ベーコン 牛乳 じゃが芋 鶏挽肉 大 根 胡瓜 プチトマト 鶏挽肉 生姜 白菜 人参 干 し椎茸 春雨	チーズ	栄養そうすい	南瓜おやき	
7	金	肉ご飯 鯖のみそマヨ焼 ひじき煮 ツナ和え 澄まし汁	豚挽肉 鯖 マヨドレ キャベツ ツナ 人参 ひじき 人参 油揚げ 豆腐 しめじ 三つ葉	バナナ	ココアブラウニー		
8	土	ご飯 麻婆豆腐 おかか煮 ささみサラダ 味噌汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 蒟蒻 キャベツ ささみ 春雨 さつまいも 油揚げ 葱		胚芽スティック 果物		
10	月	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 紅白煮 ポン酢和え	豚肉 白菜 焼き豆腐 えのき 椎茸 玉葱 糸蒟蒻 大根 人参 法蓮草 えのき じゃが芋 しめじ わかめ	人参煮 煮干し	にらじゃこ せんべい		
11	火	ご飯 豆腐チャンプル 牛蒡の胡麻煮 磯辺和え 澄まし汁	高菜 白す干し 豚肉 木綿豆腐 もやし 卵 ピーマン 人参 牛蒡 白菜 法蓮草 麩 えのき 葱	ひじき スティック	マドレーヌ	コーン	
12	水	ご飯 鶏のチーズ焼 味噌汁 蓮根きんぴら ひじきのごまサラダ	鶏肉 チーズ 蓮根 人参 蒟蒻 ひじき 胡瓜 ツナ コーン マヨドレ じゃが芋 玉葱 わかめ	りんご	みそまんじゅう		
13	木	カレーライス 白身魚フライ 海藻サラダ 果物	玉葱 人参 じゃが芋 カレールウ 白身魚 コーンスターチ パン粉 海藻ミックス 胡瓜 キャベツ 人参	チーズ	ぶどうゼリー 鯖おにぎり		
14	金	ご飯 鱈の南蛮漬け ツナじゃがナムル 味噌汁	鱈 じゃが芋 ツナ 法蓮草 人参 もやし 麩 しめじ 葱	大根煮 するめ	ポップコーン 果物		
15	土	ご飯 豚の生姜焼き 冬瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁	豚肉 玉葱 もやし 冬瓜 鶏挽肉 ゆかり 胡瓜 キャベツ 豆腐 法蓮草 えのき		ねじりん棒 果物		
17	月	ご飯 鯖の味噌煮 澄まし汁 白菜の煮物 オーロラソース和え	鯖 白菜 油揚げ 人参 キャベツ レタス トマト 胡瓜 マヨドレ ケチャップ 玉葱 もやし 三つ葉	人参煮 昆布	マカロニ かりんとう		
18	火	ご飯 鶏の蜂蜜醤油焼 五目煮豆 かみかみサラダ 豆乳味噌汁	鶏肉 大豆 人参 牛蒡 干椎茸 蒟蒻 さきいか レタス 胡瓜 油揚げ マヨネーズ 南瓜 玉葱 豆乳 法蓮草	紫いもチップ	青のりラスク	マヨドレ	
19	水	ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト ビーンズサラダ 澄まし汁	鯖 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 大豆 玉葱 卵なしベーコン 胡瓜 マヨドレ じゃが芋 卵なしベーコン パセリ 豆腐 えのき 三つ葉	大根煮 煮干し	バナナケーキ		
20	木	炊き込みチャーハン まさご揚げ 切干大根煮 もやしサラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 コーン 葱 鶏挽肉 豆腐 むきえび 白す干し 豆乳 切干大根 もやし 卵なし竹輪 人参 キャベツ 油揚げ	チーズ	牛乳もち		
21	金	ご飯 鯖の照焼 コーンサラダ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	鯖 大根 人参 厚揚げ コーン じゃが芋 キャベツ broccoli 人参 マヨドレ 南瓜 玉葱	バナナ	ヨーグルト マフィン		
22	土	ご飯 豚の胡麻味噌炒め 味噌汁 じゃこサラダ 大根のそぼろ煮	豚肉 もやし 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 白す干し 大根 鶏挽肉 さつまいも なめこ わかめ				
25	火	ご飯 酢豚 春雨サラダ 牛蒡のおかか煮 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 筍水煮 春雨 胡瓜 レタス ハム 人参 コーン 白菜 油揚げ 葱	人参煮 するめ	じゃがバター	卵なしハム	
26	水	パン ミートローフ レモン和え クラムチャウダー	合挽肉 パン粉 豆乳 玉葱 人参 コーン broccoli 卵なしベーコン 玉葱 人参 しめじ あさり 牛乳 バター	りんご	クリスマスケーキ		
27	木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ 味噌サラダ 牛蒡と揚げの煮物 澄まし汁	ちくわ 青海苔 牛乳 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 牛蒡 油揚げ 人参 麩 しめじ 葱	チーズ	ピロシキ (ロシアの惣菜パン)		
28	金	お弁当の日			カリポテ スナック	南瓜クッキー	

※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。好きなメニューは ___です。