

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	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	
3 月	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	人参煮 昆布	二色ういろう	
4 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 葱	紫いもチップ	ココア カップケーキ	
5 水	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	コーンマヨ トースト	
6 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	
7 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	バナナ	フライドポテト	
8 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	
10 月	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 しめじ わかめ	大根煮 煮干し	おからケーキ	
11 火	ご飯 ポークビーンズ いんげんの胡麻和え ビーフン炒め 味噌汁	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 白菜 いんげん 人参 もやし 南瓜 玉葱 ねぎ	ひじき スティック	いもようかん	
12 水	ご飯 鱈の南蛮漬け 牛蒡煮 おかか和え 大根スープ	鱈 牛蒡 キャベツ 法蓮草 人参 大根 干椎茸 チンゲン菜	りんご	ハムとチーズの おやき	
13 木	パン ビーフシチュー 鮭のパン粉焼 かみかみサラダ	ロールパン 鮭 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー ビーフシチューレウ レタス さきいか 胡瓜 人参 油揚げ マヨドレ	チーズ	法蓮草と コーンの蒸しパン	
14 金	<北海道料理> ご飯 ちゃんちゃん焼き ラーメンサラダ 子和え 三平汁	鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 蒟蒻 魚卵 中華麺 トマト レタス 胡瓜 コーン 卵なしハム 鮭 大根 人参 じゃが芋	人参煮 昆布	ヨーグルトケーキ クラッカー	
15 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		ねじりりん棒 果物	
17 月	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	胡瓜 煮干し	大学芋	
18 火	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	畑の クラッカー	マドレーヌ	
19 水	ご飯 鯖のカレー煮 みぞれ和え 高野豆腐の椎茸の煮物 すまし汁	鯖 高野豆腐 干椎茸 人参 蒟蒻 いんげん 小松菜 しめじ 白す干し 麩 えのき 三つ葉	人参煮 するめ	よもぎの パンケーキ	
20 木	<誕生日会> パン 鶏の唐揚げ 果物 ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 コーン ツナ マヨドレ 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	チーズ	りんごゼリー おにぎり	
21 金	<b>お弁当の日</b>		バナナ	マカロニきな粉	
22 土	ご飯 西京焼き 白和え 大根サラダ 味噌汁	鮭 蒟蒻 豆腐 干し椎茸 法蓮草 大根 胡瓜 トマト コーン 麩 えのき 葱			
24 月	ご飯 豆腐チャンプル 味噌汁 蓮根きんぴら 法蓮草ソテー	豚肉 豆腐 コーン 人参 ピーマン 蓮根 人参 蒟蒻 法蓮草 エリンギ 卵なしベーコン マーガリン キャベツ しめじ わかめ	カリポテ スナック	抹茶蒸しパン	
25 火	ご飯 鮭の照焼き すまし汁 しめじのポン酢和え もやしとピーマンの味噌炒め	鮭 もやし ピーマン 人参 法蓮草 しめじ 豆腐 えのき ねぎ	人参煮 するめ	シュガーラスク	
26 水	ご飯 納豆のかき揚げ 味噌汁 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 わかめ	りんご	さつま芋ボール	
27 木	ご飯 揚げじゃがの旨煮 味噌汁 ひじき煮 ツナサラダ	牛肉 じゃが芋 葱 いんげん 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	チーズ	フルーツ白玉 クラッカー	
28 金	高菜チャーハン 味噌汁 ツナじゃが 法蓮草の胡麻和え オクラと納豆の梅和え	高菜漬け オクラ 胡瓜 納豆 梅干し じゃが芋 ツナ 法蓮草 もやし 人参 玉葱 しめじ わかめ	野菜スティ ック	ちんすこう	
29 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 人参 胡瓜 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。

※午後のおやつには牛乳がつきます。