

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 鶏の梅味噌焼き すまし汁 切干大根と大豆の煮物 トマトと胡瓜のサラダ	鶏肉 梅干し 切干大根 人参 油揚げ 大豆 トマト 胡瓜 レタス コーン 麩 法蓮草 しめじ	人参煮 煮干し	ポップコーン 果物	
2	火	ご飯 茄子とトマトのチーズ焼き コーンサラダ 小松菜のおかか和え 味噌汁	茄子 トマト 合挽ミンチ チーズ ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 マヨネーズ 小松菜 人参 しめじ 油揚げ 葱 もやし	野菜 スティック	じゃこトースト	高野豆腐 マヨドレ
3	水	ご飯 鰻の生姜焼き 茄子のそぼろ煮 法蓮草のポン酢和え 味噌汁	鰻 茄子 鶏挽肉 法蓮草 もやし 人参 玉葱 えのき わかめ	胡瓜 昆布	南瓜団子	
4	木	パン クリームシチュー ローストチキン ナムル	ロールパン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 玉葱 法蓮草 もやし 人参	チーズ	バナナマープル ケーキ	
5	金	冷麺 ヨーグルトサラダ ジャーマンポテト	中華麺 胡瓜 トマト 卵なしハム 卵なしベーコン じゃが芋 キャベツ レタス 胡瓜 豆乳ヨーグルト マヨドレ	バナナ	七夕ゼリー クラッカー	
6	土	ご飯 麻婆茄子 里芋煮 胡麻和え 味噌汁	豚ミンチ 茄子 玉葱 里芋 白菜 小松菜 人参 もやし えのき わかめ		ねじりん棒 果物	
8	月	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 牛蒡サラダ お浸し 味噌汁	鮭 マヨドレ 牛蒡 胡瓜 コーン 人参 マヨドレ キャベツ 法蓮草 人参 玉葱 小松菜 油揚げ	ひじき スティック	そうめん チャンプル	
9	火	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ ひじき蓮根煮 味噌汁	鶏肉 スパゲティ 胡瓜 ハム トマト マヨネーズ ひじき 蓮根 人参 豆腐 えのき 葱	胡瓜 するめ	コーンフレーク クッキー	卵なしハム マヨドレ
10	水	ご飯 鯖の幽庵焼き 春雨サラダ きんぴらごぼう すまし汁	鯖 春雨 胡瓜 トマト レタス 卵なしハム コーン 牛蒡 人参 板蕪 麩 しめじ 三つ葉	りんご	ココア蒸しパン	
11	木	お弁当の日		チーズ	レモンシャーベット クラッカー	
12	金	〈フランス料理〉 パン ポトフ ムニエル キャロットラペ フレンチサラダ	じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー 卵なしウイナー たら マーガリン 人参 キャベツ 人参 胡瓜	畑の クラッカー	揚げパン	
13	土	ご飯 春巻き オクラのおかか和え 茄子の煮びたし 味噌汁	春雨 干椎茸 豚肉 春巻きの皮 オクラ 茄子 玉葱 えのき わかめ		全粒粉クラッカー ミニゼリー	
16	火	ご飯 豚とピーマンの炒め物 味噌サラダ キャベツのツナ煮 すまし汁	豚肉 もやし ピーマン パプリカ じゃが芋 胡瓜 人参 卵 ハム 白みそ マヨネーズ キャベツ ツナ 麩 もやし 玉葱	胡瓜 煮干し	さつま芋の チーズ焼き	卵なしハム コーン マヨドレ
17	水	ご飯 鯖の梅焼き 味噌汁 小松菜の白す和え さつまいもの甘煮	鯖 小松菜 しめじ 人参 白す干し さつま芋 南瓜 えのき わかめ	紫いも チップ	南瓜ホットケーキ	
18	木	パン 鶏のレモン焼き じゃこサラダ カレー炒め オニオンスープ	鶏 白す干し 人参 キャベツ 胡瓜 もやし 卵なしベーコン いんげん 卵なしハム 玉葱 わかめ	チーズ	枝豆 のり巻きおにぎり	
19	金	ご飯 カジキの照り焼き キャベツと油揚げの煮物 納豆和え 味噌汁	カジキ キャベツ 油揚げ 法蓮草 納豆 玉葱 わかめ 油揚げ	バナナ	ぶどうムース クラッカー	
20	土	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 オクラの胡麻和え 味噌汁	牛肉 板蕪 牛蒡 人参 いんげん オクラ ごま 小松菜 しめじ 葱		きな粉ウエハース ミニゼリー	
22	月	ご飯 豚と根菜の味噌煮 マカロニサラダ 酢ごぼう 味噌汁	豚肉 大根 人参 里芋 牛蒡 蕪 しいんげん マカロニ 胡瓜 レタス トマト マヨドレ 牛蒡 えのき 法蓮草 油揚げ	人参煮 煮干し	オレンジゼリー おにぎり	
23	火	ご飯 ゴーヤチャンプル 胡瓜の梅和え じゃが芋ソテー 味噌汁	豚肉 ゴーヤ 豆腐 卵 人参 じゃが芋 人参 ピーマン 胡瓜 梅干し 南瓜 玉葱 葱	ミルク スティック	チーズケーキ	コーン
24	水	ご飯 鮭のムニエル 磯辺和え ごま風味サラダ 味噌汁	鮭 マーガリン 味噌 法蓮草 小松菜 人参 切干大根 卵なしハム マヨドレ 麩 しめじ わかめ	りんご	フレンチトースト	
25	木	〈誕生日会〉 パン 唐揚げ 果物 ごまマヨサラダ 春雨スープ	鶏肉 ブロッコリー 人参 胡瓜 エリンギ マヨドレ 春雨 チンゲン菜 干し椎茸	チーズ	ミルクスコーン	
26	金	ひつまぶし 味噌汁 ちくわの磯部揚げ 海藻サラダ 高野豆腐煮	うなぎ ちくわ 牛乳 キャベツ 胡瓜 人参 海藻サラダ 高野豆腐 キャベツ 人参 玉葱	胡瓜 昆布	はちみつ南瓜	
27	土	牛丼 ひじき大豆煮 キャベツの酢の物 味噌汁	牛肉 玉葱 もやし 生姜 ひじき 大豆 人参 油揚げ キャベツ 白す干し 南瓜 えのき ねぎ			
29	月	ご飯 鰻の塩焼き 治部煮 レモン和え 味噌汁	鰻 じゃが芋 里芋 人参 ブロッコリー しめじ ブロッコリー 卵なしベーコン 麩 えのき わかめ	人参煮 するめ	りんご カップケーキ	
30	火	ご飯 ツナと卵焼き 茄子の煮浸し すまし汁 キャベツの胡麻和え	卵 シーチキン 玉葱 人参 茄子 キャベツ 法蓮草 人参 豆腐 しめじ 三つ葉	カリボテ スナック	ピーチフローズン ヨーグルト	じゃが芋 南瓜
31	水	ご飯 酢鶏 ブロッコリーときのこのサラダ ごぼうのおかか煮 味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 ブロッコリー きのこ 胡瓜 ごぼう 玉葱 油揚げ えのき	胡瓜 煮干し	トマトの丸かじり キャンディーチーズ	

※午後のおやつには牛乳がつきます。

※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。