

| 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) | |
|----|---|--|--|--------------|-------------------|--------------|--|
| 2 | 月 | ご飯 鮭の照り焼 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 | 人参煮 昆布 | ヨーグルト和え クラッカー | | |
| 3 | 火 | ご飯 豚の生姜焼き 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 | カリポテ スナック | お好み焼き | マヨドレ | |
| 4 | 水 | ご飯 鯖の幽庵焼 梅和え もやしのカレー炒め 味噌汁 | 鯖 ちくわ わかめ 胡瓜 梅干し マヨドレ もやし いんげん ベーコン 茄子 南瓜 | 胡瓜 煮干し | バナナケーキ | | |
| 5 | 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 マヨドレ ハム コーン 冬瓜 豚肉 チンゲン菜 | チーズ | 南瓜ようかん | | |
| 6 | 金 | 高菜チャーハン 酢ごぼう 豆腐チャンプル 味噌汁 さつま芋サラダ | 高菜 白す干し 豚肉 木綿豆腐 もやし ピーマン 人参 牛蒡 さつま芋 胡瓜 人参 ハム マヨドレ 玉葱 えのき わかめ | バナナ | シュガーラスク | | |
| 7 | 土 | 焼きそば 納豆和え 味噌汁 | 中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 納豆 南瓜 えのき ねぎ | | ねじりん棒 ミニゼリー | | |
| 9 | 月 | ご飯 鮭のエスカベージュ ブロッコリーのごま和え ひじき蓮根煮 味噌汁 | 鮭 トマト 玉葱 ブロッコリー 人参 ひじき 蓮根 人参 いんげん 豆腐 しめじ 法蓮草 | 人参煮 煮干し | 南瓜ドーナッツ | | |
| 10 | 火 | 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 ベーコン マカロニ 胡瓜 トマト レタス マヨネーズ 法蓮草 玉葱 干椎茸 | 野菜 スティック | 大学芋 | マヨドレ | |
| 11 | 水 | ご飯 鯖の塩焼き ポン酢和え 蓮根と小松菜の煮物 味噌汁 | 鯖 えのき 法蓮草 蓮根 小松菜 人参 油揚げ 南瓜 玉葱 葱 | 梨 | 水ようかん | | |
| 12 | 木 | 冷やしうどん 鶏の照焼き ブロッコリーときのこのサラダ | うどん 油揚げ 葱 干椎茸 かまぼこ 鶏肉 ブロッコリー きのこ 胡瓜 | チーズ | おからマフィン | | |
| 13 | 金 | チキンピラフ 肉ニラ炒め じゃこサラダ 味噌汁 | 鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース マーガリン 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 | 紫いもチップ | ココアプリン | | |
| 14 | 土 | 豚丼 梅和え 味噌汁 | 豚肉 玉葱 もやし 胡瓜 わかめ 梅干し 豆腐 しめじ わかめ | | 黒ゴマかりんとう ミニゼリー | | |
| 17 | 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 切干大根 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ 麩 えのき 三つ葉 | 人参煮 昆布 | 抹茶蒸しパン | マヨドレ | |
| 18 | 水 | ご飯 鯖の梅焼き 南瓜のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 | 鯖 南瓜 豚挽肉 いんげん スパゲティ レタス 胡瓜 トマト ハム マヨドレ じゃが芋 玉葱 葱 | 畑の スナック | ポップコーン 果物 | | |
| 19 | 木 | <誕生日会> パン ハンバーグ 果物 ちくわサラダ ひじきスープ | 合挽ミンチ 玉葱 人参 牛乳 パン粉 ちくわ 胡瓜 もやし レタス プチトマト ひじき 法蓮草 人参 絹豆腐 | チーズ | ベーコンチーズ マフィン | | |
| 20 | 金 | 夕焼けご飯 鶏と冬瓜の煮物 コーンサラダ 味噌汁 | 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 玉葱 えのき 小松菜 | バナナ | りんごゼリー おにぎり | | |
| 21 | 土 | あんかけ丼 味噌汁 もやしのお浸し | 豚挽肉 玉葱 人参 春雨 法蓮草 もやし しめじ さつま芋 えのき わかめ | | 全粒粉クラッカー 果物 | | |
| 24 | 火 | ご飯 タンドリーチキン キャベツの味噌サラダ 高野のふわふわ煮 澄まし汁 | 鶏肉 玉葱 ヨーグルト キャベツ もやし 人参 胡瓜 高野豆腐 人参 干椎茸 卵 三つ葉 豆腐 しめじ 葱 | 胡瓜 するめ | ポテトボール | コーン | |
| 25 | 水 | ご飯 五目揚げ 白す和え 人参の甘煮 味噌汁 | 豚挽肉 豆腐 ひじき 人参 玉葱 豆乳 白す干し 小松菜 しめじ 人参 白す干し 人参 玉葱 もやし わかめ | りんご | 黒糖わらびもち | | |
| 26 | 木 | 煮込みうどん 揚げじゃがの旨煮 法蓮草のマヨネーズ和え | うどん 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 葱 牛肉 じゃが芋 いんげん 葱 法蓮草 春雨 ハム マヨドレ | チーズ | 南瓜月見団子 | | |
| 27 | 金 | お弁当の日 | | | ひじき スティック | マドレーヌ | |
| 28 | 土 | 麻婆丼 白和え 味噌汁 | 豚挽肉 豆腐 玉葱 法蓮草 絹豆腐 人参 蒟蒻 干椎茸 大根 じゃが芋 わかめ | | ミレービスケット 果物 | | |
| 30 | 月 | ご飯 唐揚げ 卵の花炒り煮 春雨サラダ 味噌汁 | 鶏肉 おから 牛蒡 蓮根 人参 竹輪 春雨 レタス 胡瓜 トマト ハム コーン しめじ 豆腐 わかめ | 人参煮 煮干し | りんごようかん | | |

※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。

