

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1・15・29 火	マーマレードジャムサンド チキンとおくら入り野菜チャウダー 照り焼きハンバーグ キャロットラペとブロッコリーのサラダ (グレープフルーツドレッシング)	もも 食パン、ビーフン、油、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳(低脂肪)、合挽肉、鶏むね肉、鶏もも肉、無塩バター	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、ブロッコリー、トマト、しいたけ、マーマレードジャム、オクラ、ながねぎ、きゅうり	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、食塩、みりん	牛乳 乾パン 牛乳 冷し汁ビーフン
2・16・30 水	おろし牛丼 にらと野菜の中華スープ なすの南蛮漬け アスパラガスの金平炒め	すいか 米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油	牛乳(低脂肪)、牛肉、ヨーグルト(無糖)、バター、すりごま	すいか、たまねぎ、パイン、なす、だいこん、もやし、アスパラ、れんこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、えのきたけ、にら	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、みりん、酢、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パインシャーベット ビスケット添え
3・17・31 木	豚しゃぶ冷やしうどん 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き かぼちゃサラダ	梨 米、干しうどん、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉、はんぺん、ツナ水煮缶、ハム	なし、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ながねぎ、にんじん、えだまめ、オクラ、わかめ、かいわれだいこん	しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 青菜ツナおにぎり
4・18 金	ふりかけごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鮭のラビコットソース カレー風味肉じゃが	オレンジ 食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳(低脂肪)、さけ、油揚げ、白みそ、豚肉、ピザ用チーズ、しらす干し、かつお節、すりごま	オレンジ、トマト、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、なす、しめじ、こまつな、きゅうり、ながねぎ、グリーンピース、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 コーントースト
5・19 土	焼き鳥丼 わかめのお吸い物 かぶと胡瓜のマリネ なすの油みそ	バナナ 米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、白みそ、かつお節	バナナ、なす、かぶ、にんじん、ながねぎ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、わかめ、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 野菜おやき
7・21 月	タコライス なすとたまねぎのコンソメスープ 豆腐と野菜のチャンプルー	すいか 米、スパゲティ、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、卵、豚肉、チーズ、かつお節	すいか、たまねぎ、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、なす、さやえんどう、オクラ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 おくらとなめたけの冷製パスタ
8・22 火	バターロール だいこんとチンゲン菜の鶏スープ かぼちゃコロッケ 冬瓜のツナマヨ和え	キウイフルーツ 米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏むね肉、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、かぼちゃ、とうがん、たまねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、グリーンピース、ながねぎ	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酢、鳥がらだし汁	牛乳 乾パン 牛乳 ガパオ風炊込ご飯
9・23 水	ごはん 山形のだし 豆腐とねぎのすまし汁 さばと夏野菜のトマト煮 切干大根の煮付け	梨 米、強力粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳(低脂肪)、さば、絹ごし豆腐、卵、豚肉、かつお節	梨、きゅうり、たまねぎ、トマト、人参、切干大根、ブロッコリー、ながねぎ、なす、しいたけ、えのきたけ、しめじ、オクラ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 パウンドケーキ
10・24 木	鶏とねぎの白だしラーメン えびチーズ春巻き 小松菜と筍のうま煮	もも 生中華めん、米、春巻きの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、えび、とろけるチーズ、チーズ	もも、たけのこ、こまつな、もやし、ながねぎ、とうもろこし、きざみのり、にんじん、かいわれだいこん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 とうもろこしおにぎり
11・25 金	トマトチキンカレー チンゲン菜の卵スープ きゅうりのピクルス アスパラ入りジャーマンポテト	メロン 米、強力粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、牛乳、ベーコン、無塩バター	メロン、たまねぎ、トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、にんにく	カレールー、酢、食塩、コンソメ、ドライイースト、鳥がらだし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 ひまわりパン
12・26 土	五目そうめん さといもとツナの煮物 もやしの中華和え	グレープフルーツ 小麦粉、干しそうめん、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、油揚げ、豚肉、ツナ油漬缶、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ながねぎ、干ししいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 サラダクレープ
14・28 月	ごはん お麩のすまし汁 カジキまぐろのステーキ 冬瓜ンブシー(豚と冬瓜のみそ煮)	バナナ 米、じゃがいも、ぎょうぎの皮、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、焼酎	牛乳(低脂肪)、かじき、木綿豆腐、豚肉、無塩バター、とろけるチーズ、白みそ	バナナ、とうがん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、ながねぎ、にんにく、パセリ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 チーズポテトサモサ