

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
1・15・29 土	冷やし五目そうめん 豆腐ステーキ さつまいもとにんじんきんぴら炒め キウイフルーツ	干しそうめん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、鶏もも肉、無塩バター	キウイフルーツ、にんにく、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、しょうが、いんげん、パセリ、たまねぎ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ビスケット	牛乳 バターシュガー クレープ
3・17 月	とうもろこしごはん えのきとさやえんどうのすまし汁 さばとじゃがいものカレーニエル だいこんときゅうりの梅かつお和え バナナ	米、スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、さば、しらす干し、無塩バター、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、さやえんどう、にんにく、うめ干し、パセリ	カレー粉、しょうゆ、食塩、みりん、かつお・昆布だし汁、コンソメ	牛乳 乾パン	牛乳 しらすの和風パスタ
4・18 火	バタートースト チンゲン菜のスープ ロパビエハ(キューバ) かぼちゃとブロッコリーのサラダ オレンジ	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、牛肉、豚肉、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、ながねぎ、パセリ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 豚しぐれおにぎり
5・19 水	切干大根ちらし寿司 青菜とえのきのみそ汁 鶏の唐揚げ キャベツとごぼうのサラダ グレープフルーツ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、もも肉、油揚げ、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、ぶどう天然果汁、キャベツ、みかん、にんじん、こまつな、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、さやえんどう、かいわれだいこん、だいこん、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、かんでん	牛乳 さつまいも	麦茶 紫陽花ゼリー
6・20 木	みぞれ冷しゃぶうどん 具だくさんがんもどき かぶときゅうりの浅漬け メロン	干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉、卵、無塩バター	メロン、だいこん、かぶ、にんじん、こまつな、とうもろこし、干しいたけ、かいわれだいこん、さやえんどう、かぶの葉、塩こんぶ、ひじき、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 にんじんスティック	牛乳 パイナップルケーキ (シンガポール)
7・21 金	ごはん 山形のだし お麩とみつ葉のすまし汁 ぶりのたまねぎソース焼き じゃがいもとベーコンの塩昆布炒め キウイフルーツ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、油、焼そば、砂糖	牛乳(低脂肪)、ぶり、ベーコン、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、無塩バター、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しめじ、なす、オクラ、えのきたけ、いんげん、みつば、わかめ、こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 ピザトースト
8・22 土	野菜チャーハン わかめのみそ汁 鶏肉と野菜のバンバンジー さといもとひじきの炒り煮 オレンジ	米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、とろけるチーズ、油揚げ、白みそ、豚肉、すりごま	にんじん、オレンジ、たまねぎ、とうもろこし、さやえんどう、とうもろこし、いんげん、切り干しだいこん、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、酢、食塩	牛乳 乾パン	牛乳 にんじんガレット
10・24 月	ミルフィーユカツカレー ほうれん草のスープ きゅうりのはりはり漬け 野菜サラダ(オレンジドレッシング) グレープフルーツ	米、干しうどん、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉もも、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、ほうれん草、しめじ、とうもろこし、オレンジ、ながねぎ、しょうが、かいわれ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレーウ、みりん、酢、食塩、コンソメ	牛乳 野菜ビスケット	牛乳 きつねうどん
11・25 火	バターロール ミネストローネ 照り焼きハンバーグ キャロットラペ キウイフルーツ フライドポテト	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏肉、ベーコン	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぶの葉、干しいたけ、かぶ、なす、いんげん、ながねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、ケチャップ、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン	牛乳 かやくごはん
12・26 水	あじのかば焼き丼 もやしのみそ汁 炒り豆腐 なすの南蛮漬け オレンジ	米、強力粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、チーズ、卵、ごま、無塩バター	オレンジ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、しめじ、あおのり、干しいたけ、ながねぎ、さやえんどう	しょうゆ、酢、かつおだし汁、みりん、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも	牛乳 コーンパン
13・27 木	ジャージャー麺 かぶとねぎのスープ トマトときゅうりのマリネ バナナ	生中華めん、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、赤みそ、チーズ、豚肉	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、ながねぎ、たけのこ、かぶ、干しいたけ、えのきたけ、さやえんどう、にんにく、刻みのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 にんじんスティック	牛乳 のりとチーズの 焼きおにぎり
14・28 金	ごはん 小松菜のすまし汁 ガリバタチキンソテー 厚揚げとなすのみそ炒め グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、豚肉、生揚げ、粉チーズ、無塩バター、バター、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、なす、こまつな、ながねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、にんにく、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー	牛乳 じゃがいもサブレ