

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
2・16(30) 月	五目あんかけ丼 えのきと青菜のスープ 鶏挽肉の味噌焼き 大根の千枚漬け オレンジ	米、小麦粉、砂糖、強力粉、油、片栗粉、パン粉	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、豚肉、無塩バター、白みそ、ごま	オレンジ、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、あおのり	かつおだし、しょうゆ、酢、中華だし、ドライイースト、食塩、本みりん	牛乳 乾パン 牛乳 ふわふわドーナツ
3・17(31) 火	チーズサンド 人参と豆腐のポタージュ 鮭の千草焼き ひじきと根菜のサラダ グレープフルーツホワイト	食パン、干しそうめん、マヨネーズ、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、スライスチーズ、ごま	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、れんこん、さやえんどう、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ひじき、レモン果汁	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、食塩	牛乳 さつま芋 牛乳 にゅうめん
4・18 水	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き えびと白菜のうま煮 バナナ	食パン、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、えび、油揚げ、白みそ、つぶしあん、生クリーム	バナナ、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 小倉クリームサンド
5・19 木	かき揚げうどん じゃが芋といんげんのソテー 胡瓜の和え物 グレープフルーツビー	米、干しうどん、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、みつば、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 ツナマヨおにぎり
6・20 金	コーンわかめごはん トマトと玉ねぎのスープ 牛肉と春雨の炒め物 ちぢみほうれん草のなめたけ和え バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ	牛乳(低脂肪)、牛肉、豚肉、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、えのきたけ、いんげん、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、パセリ	ケチャップ、かつおだし、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、ドライイースト	牛乳 にんじん 牛乳 ピザまん
7・21 土	チャーハン 豆腐のコンソメスープ ミートローフ もやしのナムル くだもの	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、きな粉、ごま	バナナ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 さつま芋のきな粉和え
9・23 月	ごはん 小松菜のみそ汁 まぐろカツ 豚肉と大根の味しみ煮込み オレンジ	米、焼きそばめん、油、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、まぐろ、絹ごし豆腐、白みそ、豚肉	みかん缶、大根、キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが、ねぎ、いんげん、あおのり、パセリ	かつおだし、ウスターソース、しょうゆ、みりん、鳥がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 焼きそば
10・24 火	丸パン ベーコンと白菜のチャウダー 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ グレープフルーツホワイト	丸パン、もち、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、鳥がらだし、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 さつま芋 牛乳 かきもち
11・25 水	根菜カレー にらともやしのすまし汁 キャロットラペ 野菜サラダ(キウイドレッシング) ミカン缶	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、キウイフルーツ、れんこん、ブロッコリー、にら、ごぼう、いちごジャム、きゅうり	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、かつおだし	牛乳 乾パン 牛乳 ジャムどら焼き
12・26 木	八王子ラーメン 厚揚げのねぎみそ炒め ちぢみほうれん草のごまチーズ和え バナナ	米、生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、生揚げ、スライスチーズ、すりごま、白みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、うめ干し	かつおだし、しょうゆ、めんつゆ、鳥がらだし、みりん	牛乳 にんじん 牛乳 梅おかかおにぎり
13・27 金	ひじきの混ぜご飯 チンゲン菜のかき玉スープ たらの揚げだしみぞれあん かぶときゅうりの浅漬け(ゆず風味) グレープフルーツビー	米、強力粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、たら、豚ひき肉、卵、油揚げ、無塩バター	グレープフルーツ、だいこん、かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、れんこん、チンゲンサイ、ゆず果皮、しょうが、干しいたけ、ひじき	かつおだし、しょうゆ、みりん、ケチャップ、本みりん、コンソメ、ドライイースト、中濃ソース、食塩	牛乳 さつま芋 牛乳 手作りミートパン
14・28 土	ゆかりごはん オニオンスープ 肉じゃがごまみそ炒め ツナサラダ くだもの	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、きな粉、白みそ、すりごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、コーン、ゆかり、いんげん	かつおだし、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 きな粉スコーン