

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 土	ごはん 具だくさん汁 一口トンテキ ナポリタン くだもの	じゃがいも、米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、中濃ソース、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 じゃが芋のガレット
3・17 月	カレーチャーハン お麩としめじのすまし汁 豆腐ナゲット ほうれん草とコーンのお浸し オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚肉(ばら)、スライスチーズ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ドライイースト、コンソメ、カレー粉	牛乳 乾パン 牛乳 照り焼きチーズまん
4・18 火	丸パン きのこのクリームシチュー ポークビーンズ かぶのサラダ グレープフルーツホワイト	じゃがいも、米、丸パン、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、だいたい(ゆで)、油揚げ、すりごま、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、かぶ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、かぶ・葉、パセリ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	牛乳 にんじん 牛乳 きつねおにぎり
5・19 水	ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう バナナ	食パン、米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、白みそ、ベーコン、バター、ごま	バナナ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 フレンチトースト
6・20 木	肉みぞれうどん たらのみそマヨネーズ焼き にんじんしりしり グレープフルーツルビー	フランスパン、干しうどん、もち、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、たら、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、白みそ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 フランスパン 牛乳 のり塩かきもち
7・21 金	ハッシュドビーフ チンゲン菜のスープ イタリアンサラダ ミカン缶	米、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、牛肉(ばら)、卵	みかん缶、たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、ハヤシルー、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、ほんだし、こしょう	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き
8・22 土	納豆炒飯 春雨のスープ 豚肉の中華炒め 大根とツナの煮物 くだもの	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩)、納豆、ツナ水煮缶、バター、かつお節、すりごま	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、中華だし、の素、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 乾パン 牛乳 和風クレープ
10・24 月	ハリハリ御飯 豆腐すまし汁 チキンカツ もやしと胡瓜の中華和え グレープフルーツホワイト	米、焼きそばめん、油、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉(ばら)	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、緑豆もやし、切り干しだいこん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、酢、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 焼きそば
11・25 火	ジャムサンド えのきともやしのスープ 鮭と白菜のクリーム煮 小松菜の三色ナムル バナナ	食パン、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、さけ、バター、油揚げ、無塩バター、とろけるチーズ、すりごま	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ、さやえんどう	鳥がらだし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 新たまねぎ チーズクッキー
12・26 水	ごはん ごぼう汁 牛焼き肉 トマトとブロッコリーのサラダ グレープフルーツルビー	米、食パン、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉(肩ロース)、ホイップクリーム、白みそ、バター	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳 乾パン 牛乳 ジャリパン
13・27 木	あんかけ焼そば 中華スープ かぼちゃのサラダ バナナ	米、ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉もも、ツナ水煮缶、すりごま	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、万能ねぎ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、中華だし、みりん、酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 チュモッパ
14・28 金	ごはん 豚汁 さばの甘辛煮 里芋の温野菜サラダ オレンジ	米、小麦粉、さといも、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さば、白みそ、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、卵、すりごま	オレンジ、にんじん、ねぎ、もやし、ブロッコリー、しめじ、あおのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳 にんじん 牛乳 青のり入りすいとん