

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熟と力になるもの	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
1・15・29 土	きつねごはん みそ汁 肉野菜炒め ツナじゃが オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、豚肉もも、油揚げ、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、いちごジャム、コーン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 イチゴクレープ
3・17・31 月	里芋ごはん 小松菜の味噌汁 かれいと野菜の甘酢あんかけ ひらひら人参のみそカレー炒め バナナ	米、干しとうめん、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、かれい、豚ひき肉、白みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、いんげん、みつば、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 乾パン 牛乳 にゅうめん
4・18 火	ピーナツバターサンド 春野菜のスープ 鶏の唐揚げ 人参と里芋の温野菜クリームドレッシング グレープフルーツホワイト	食パン、米、さといも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ピーナツバター、スライスチーズ、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、グリーンアスパラガス、あおのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 スライスチーズと青のりのおにぎり
5・19 水	なめたけごはん キャベツのみそ汁 鯖と野菜のトマト煮 大根とうめおかかしょうゆ漬け バナナ	米、強力粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、ホイップクリーム、つぶしあん、白みそ、無塩バター、かつお節	バナナ、だいこん、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、にんじん、うめ干し、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩、ドライイースト	牛乳 乾パン 牛乳 あんパン
6・20 木	豚肉塩うどん 厚揚げと小松菜の旨みそ炒め きゅうりの酢の物 オレンジ	干しうどん、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、生揚げ、豚肉(ばら)、鶏もも肉、バター、白みそ、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 にんじん 牛乳 バター醤油大学芋
7・21 金	ごはん かぶとささ身のすまし汁 かぼちゃのコロッケ 筑前煮 グレープフルーツルビー	米、小麦粉、さといも、油、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、鶏ささ身、卵	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、たけのこ、しいたけ、いんげん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 人参スティッククッキー
8・22 土	三色丼 きのこの中華スープ さつまいものごま和え ツナサラダ くだもの	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、干しえび、すりごま	オレンジ、にんじん、いんげん、キャベツ、トマト、コーン、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	鳥がらだし、しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、ウスターソース、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 コーンおやき
10・24 月	ポークカレー もやしのスープ キャロットラペ トマトとブロッコリーの和風サラダ ミカン缶	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉(ばら)	にんじん、みかん缶、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、ねぎ	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 パンケーキ
11・25 火	丸パン コーンスープ チーズインハンバーグオニオンソース ポテトサラダ グレープフルーツホワイト	米、丸パン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、かれい、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ハム、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、あおのり、パセリ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩、コンソメ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 カレーの味噌おにぎり
12・26 水	ふりかけごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 牛肉と春雨の炒り煮 新たまねぎと野菜のにんじんドレッシング オレンジ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、はるさめ	牛乳(低脂肪)、牛肉ロース、白みそ、油揚げ、卵、すりごま、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、トマト、干しいたけ、かいわれだいこん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアクリームパン
13・27 木	なすミートスパゲティ 卵スープ 新ごぼうのサラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、もち、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、すりごま	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、きゅうり、いんげん、コーン、チンゲンサイ、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 かきもちコンソメ味
14・28 金	ごはん けんちん汁 ぶりの和風ステーキ 豚しゃぶサラダ グレープフルーツルビー	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、ぶり、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ	グレープフルーツ、なす、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、酢、ドライイースト	牛乳 にんじん 牛乳 野菜まん