

日	曜	献立名	おやつ	主に血や肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる
1	金	クラムチャウダー ほうれん草の Pasta ソテー 魚肉ハムの磯辺揚げ	ミルク 揚げえびせん	普通牛乳・脱脂粉乳・魚肉 ソーセージ・あさり・[ベー コン類]	たまねぎ・にんじん・ほうれ んそう・(しめじ類)・ス イートコーン・パセリ・あお のり	調合油・えびせん・マカロ ニ・スパゲッティ・薄力粉
5	火	魚の南蛮漬け 竹輪と枝豆のマヨ和え きゃべつの味噌汁 柿	ミルク 大学芋	まさば・脱脂粉乳・焼き竹 輪・麦みそ・油揚げ・かたく ちいわし	かき・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・えだま め・スイートコーン・わか め・あおのり	さつまいも・調合油・車糖・ マヨネーズ・じゃがいもでん 粉
6	水	鶏塩そうめん 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 柿	ミルク ココアいこもち	脱脂粉乳・鶏卵・にわとり むね・[ベーコン類]・削り 節	かき・たまねぎ・にんじん・ うめ・しいたけ・しそ	じゃがいも・手延そうめん・ 手延ひやむぎ・車糖・上新 粉・マヨネーズ
7	木	ポークカレー 棒三絲 バナナ	ミルク マカロニアベ川	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 鶏卵・だいず	バナナ・たまねぎ・だいこ ん・にんじん・きゅうり・わ かめ	じゃがいも・さつまいも・マ カロニ・スパゲッティ・車 糖・はるさめ・調合油・ごま 油
8	金	鶏天 野菜サラダ コーンスープ	ミルク マカロニアベ川	にわとり・もも・脱脂粉乳・ 鶏卵・[ハム類]・[ベー コン類]・だいず	キャベツ・スイートコーン・ きゅうり・りんご・しょう が・にんにく・パセリ	じゃがいも・マカロニ・スパ ゲッティ・中力粉・調合油・ マヨネーズ・車糖
9	土	マカロニグラタン ほうれん草のナムル ワンタンスープ	ミルク ココア蒸しケーキ	普通牛乳・脱脂粉乳・大正え び・鶏卵・ぶたかた・[ベー コン類]・プロセスチーズ	(もやし類)・たまねぎ・に んじん・きゅうり・ほうれん そう・にら・スイートコー ン・しいたけ・パセリ	薄力粉・ぎょうざの皮・車 糖・マカロニ・スパゲッ ティ・無発酵バター・パン 粉・ごま油
11	月	おにぎり	ミルク たい焼き	脱脂粉乳		[水稻めし]・どら焼
12	火	肉味噌和え ピーターラビットサラダ 玉子スープ	ミルク ラスク	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 鶏卵・米みそ・[ハム類]・ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・えのきたけ・ スイートコーン・にら・こね ぎ	じゃがいも・角形食パン・マ ヨネーズ・マーガリン・車 糖・ざらめ糖・調合油
13	水	ささ身の梅肉はさみ焼き 白菜とツナのサラダ ほうれん草のすまし汁 オーロラソース	ミルク お芋のつぶつぶソフトクッキー	にわとり・ささみ・脱脂粉 乳・(まぐろ類)・かに風味 かまぼこ・かたくちいわし	はくさい・えのきたけ・ほう れんそう・にんじん・うめ・ こねぎ	薄力粉・さつまいも・マーガ リン・マカロニ・スパゲッ ティ・マヨネーズ・パン粉・ ざらめ糖・調合油・ト マトケチャップ・車糖・ごま
14	木	魚の煮付け 玉子入り春雨ソテー みぞれ汁 みかん	ミルク ミルクパン	まさば・脱脂粉乳・鶏卵・麦 みそ・油揚げ・かたくちいわ し	うんしゅうみかん・だいこ ん・キャベツ・にんじん・こ ねぎ・しょうが	ミルクパン・こんにやく・は るさめ・車糖・ごま油
15	金	栄養きんぴら 里芋のごま味噌和え ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク 手作りピザ(シラスマヨ)	木綿豆腐・脱脂粉乳・ぶたば ら・鶏卵・プロセスチーズ・ しらす・油揚げ・麦みそ・か たくちいわし	にんじん・えのきたけ・ごぼ う・たけのこ・青ピーマン・ にら・しょうが・しいたけ	さといも・こんにやく・強力 粉・マヨネーズ・車糖・調合 油・じゃがいもでん粉・ご ま・オリーブ油
16	土	大豆カレー スパゲッティサラダ(ほうれん草入り) みかん	ミルク オレンジゼリー	脱脂粉乳・だいず・にわと り・もも・ゼラチン	オレンジ・うんしゅうみか ん・キャベツ・にんじん・た まねぎ・ほうれんそう・赤色 トマト・スイートコーン	さつまいも・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ・車糖
18	月	チャンポン 納豆和え さらさ焼き みかん	ミルク 玉子サンド	鶏卵・脱脂粉乳・挽きわり納 豆・にわとり・ひき肉・ぶた かた・蒸しかまぼこ・かつお 節	うんしゅうみかん・たかな・た まねぎ・キャベツ・にんじん・き ゅうり・グリーンピース・スイ ートコーン・こねぎ・しいたけ	中華めん・角形食パン・マヨ ネーズ・トマトケチャップ・ 車糖
19	火	タンドリチキン カリカリじゃこサラダ アサリの佃煮 豚汁	ミルク 芋天	にわとり・もも・脱脂粉乳・ あさり・ぶたかたロース・ ヨーグルト・麦みそ・鶏卵・ しらす干し・かたくちいわし	だいこん・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ほうれんそう・たま ねぎ・ごぼう・スイートコー ン・しょうが・こねぎ・しい たけ・にんにく	さつまいも・薄力粉・調合 油・車糖
20	水	カレー肉じゃが 味噌マヨネーズ和え 大根のすまし汁 みかん	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト・普通牛乳・脱脂粉 乳・ぶたロース・ホイップク リーム・焼き竹輪・油揚げ・ゼ ラチン・かたくちいわし・麦 みそ	うんしゅうみかん・たまねぎ・ にんじん・だいこん・キャベ ツ・えのきたけ・(もやし類) ・きゅうり・いちご・グリン ピース・こねぎ・わかめ	じゃがいも・こんにやく・車 糖・マヨネーズ・調合油
21	木	魚のタルタルソースかけ グリーンサラダ 野菜入りワカメスープ	ミルク 洋風ぞうすい	脱脂粉乳・鶏卵・[ベーコン 類]・[ハム類]・かたくち いわし	キャベツ・たまねぎ・きゅう り・りんご・(もやし類)・ にんじん・スイートコーン・ パセリ・わかめ	こめ・マヨネーズ・調合油
22	金	酢鶏 もやしのナムル ほうれん草のすまし汁	ミルク きな粉ボール	にわとり・もも・脱脂粉乳・ だいず・普通牛乳・かたくち いわし	たまねぎ・(もやし類)・にん じん・きゅうり・えのきたけ・ ほうれんそう・パインアップ ル・青ピーマン・こねぎ・し いたけ・しょうが	じゃがいも・プレミックス 粉・車糖・トマトケチャッ プ・マーガリン・調合油・ じゃがいもでん粉・薄力粉・
25	月	ナポリタンスパ ひじきサラダ しいたけと白菜スープ バナナ	ミルク フレンチポテト	脱脂粉乳・魚肉ハム・[ベー コン類]	バナナ・キャベツ・たまね ぎ・はくさい・にんじん・ きゅうり・青ピーマン・ひじ き・わかめ	じゃがいも・マカロニ・スパ ゲッティ・トマトケチャッ プ・調合油・マヨネーズ・ご ま・車糖
26	火	豆腐のまさご揚げ 大根の和風マヨネーズサラダ ポークビーンズ2	ミルク お好み焼き	木綿豆腐・脱脂粉乳・大正え び・にわとり・ひき肉・ぶた かた・鶏卵・だいず・しらす 干し・削り節	たまねぎ・だいこん・にんじ ん・(トマト類)・きゅうり・ キャベツ・グリーンピース・青 ピーマン・しいたけ・こねぎ	じゃがいも・中力粉・調合 油・マヨネーズ・トマトケ チャップ・じゃがいもでん 粉・車糖・ごま油・無発酵 バ
27	水	チキンカレー マカロニサラダ みかん	ミルク プリン	脱脂粉乳・にわとり・もも・ [ハム類]	うんしゅうみかん・きゅう り・たまねぎ・にんじん・り んご・グリーンピース・スイ ートコーン	カスタードプリン・じゃがい も・マカロニ・スパゲッ ティ・さつまいも・マヨネ ーズ・調合油
28	木	ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	ミルク スイートポテト	脱脂粉乳・木綿豆腐・ぶた ロース・普通牛乳・うし・鶏 卵・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・ほうれんそ う・こねぎ	さつまいも・トマトケチャッ プ・マヨネーズ・パン粉・車 糖・マーガリン・調合油
29	金	魚のカレーフリッター 酢の物(春雨入り) けの汁	ミルク ジャムバターサンド	まだら・脱脂粉乳・麦みそ・ 鶏卵・凍り豆腐・油揚げ・か たくちいわし	だいこん・キャベツ・きゅう り・いちご・ごぼう・にんじ ん・パセリ・こねぎ・わかめ	角形食パン・薄力粉・ファッ トスプレッド・調合油・は るさめ・車糖
30	土	焼きそば ウィンナー ポップコーン		[ソーセージ類]・ぶたかた ロース	キャベツ・青ピーマン・あ おのり	中華めん・ポップコーン・調 合油

日	曜	献立名	おやつ	主に血や肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる
1	金	クラムチャウダー ほうれん草の Pasta ソテー 魚肉ハムの磯辺揚げ	ミルク 揚げえびせん	普通牛乳・脱脂粉乳・魚肉 ソーセージ・あさり・[ベー コン類]	たまねぎ・にんじん・ほうれ んそう・(しめじ類)・ス イートコーン・パセリ・あお のり	調合油・えびせん・マカロ ニ・スパゲッティ・薄力粉
5	火	魚の南蛮漬け 竹輪と枝豆のマヨ和え きゃべつの味噌汁 柿	ミルク 大学芋	まさば・脱脂粉乳・焼き竹 輪・麦みそ・油揚げ・かたく ちいわし	かき・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・えだま め・スイートコーン・わか め・あおのり	さつまいも・調合油・車糖・ マヨネーズ・じゃがいもでん 粉
6	水	鶏塩そうめん 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 柿	ミルク ココアいこもち	脱脂粉乳・鶏卵・にわとり むね・[ベーコン類]・削り 節	かき・たまねぎ・にんじん・ うめ・しいたけ・しそ	じゃがいも・手延そうめん・ 手延ひやむぎ・車糖・上新 粉・マヨネーズ
7	木	ポークカレー 棒三絲 バナナ	ミルク マカロニアベ川	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 鶏卵・だいず	バナナ・たまねぎ・だいこ ん・にんじん・きゅうり・わ かめ	じゃがいも・さつまいも・マ カロニ・スパゲッティ・車 糖・はるさめ・調合油・ごま 油
8	金	鶏天 野菜サラダ コーンスープ	ミルク マカロニアベ川	にわとり・もも・脱脂粉乳・ 鶏卵・[ハム類]・[ベー コン類]・だいず	キャベツ・スイートコーン・ きゅうり・りんご・しょう が・にんにく・パセリ	じゃがいも・マカロニ・スパ ゲッティ・中力粉・調合油・ マヨネーズ・車糖
9	土	マカロニグラタン ほうれん草のナムル ワンタンスープ	ミルク ココア蒸しケーキ	普通牛乳・脱脂粉乳・大正え び・鶏卵・ぶたかた・[ベー コン類]・プロセスチーズ	(もやし類)・たまねぎ・に んじん・きゅうり・ほうれん そう・にら・スイートコー ン・しいたけ・パセリ	薄力粉・ぎょうざの皮・車 糖・マカロニ・スパゲッ ティ・無発酵バター・パン 粉・ごま油
11	月	おにぎり	ミルク たい焼き	脱脂粉乳		[水稻めし]・どら焼
12	火	肉味噌和え ピーターラビットサラダ 玉子スープ	ミルク ラスク	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 鶏卵・米みそ・[ハム類]・ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・えのきたけ・ スイートコーン・にら・こね ぎ	じゃがいも・角形食パン・マ ヨネーズ・マーガリン・車 糖・ざらめ糖・調合油
13	水	ささ身の梅肉はさみ焼き 白菜とツナのサラダ ほうれん草のすまし汁 オーロラソース	ミルク お芋のつぶつぶソフトクッキー	にわとり・ささみ・脱脂粉 乳・(まぐろ類)・かに風味 かまぼこ・かたくちいわし	はくさい・えのきたけ・ほう れんそう・にんじん・うめ・ こねぎ	薄力粉・さつまいも・マーガ リン・マカロニ・スパゲッ ティ・マヨネーズ・パン粉・ ざらめ糖・調合油・ト マトケチャップ・車糖・ごま
14	木	魚の煮付け 玉子入り春雨ソテー みぞれ汁 みかん	ミルク ミルクパン	まさば・脱脂粉乳・鶏卵・麦 みそ・油揚げ・かたくちいわ し	うんしゅうみかん・だいこ ん・キャベツ・にんじん・こ ねぎ・しょうが	ミルクパン・こんにやく・は るさめ・車糖・ごま油
15	金	栄養きんぴら 里芋のごま味噌和え ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク 手作りピザ(シラスマヨ)	木綿豆腐・脱脂粉乳・ぶたば ら・鶏卵・プロセスチーズ・ しらす・油揚げ・麦みそ・か たくちいわし	にんじん・えのきたけ・ごぼ う・たけのこ・青ピーマン・ にら・しょうが・しいたけ	さといも・こんにやく・強力 粉・マヨネーズ・車糖・調合 油・じゃがいもでん粉・ご ま・オリーブ油
16	土	大豆カレー スパゲッティサラダ(ほうれん草入り) みかん	ミルク オレンジゼリー	脱脂粉乳・だいず・にわと り・もも・ゼラチン	オレンジ・うんしゅうみか ん・キャベツ・にんじん・た まねぎ・ほうれんそう・赤色 トマト・スイートコーン	さつまいも・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ・車糖
18	月	チャンポン 納豆和え さらさ焼き みかん	ミルク 玉子サンド	鶏卵・脱脂粉乳・挽きわり納 豆・にわとり・ひき肉・ぶた かた・蒸しかまぼこ・かつお 節	うんしゅうみかん・たかな・たま ねぎ・キャベツ・にんじん・き ゅうり・グリーンピース・スイ ートコーン・こねぎ・しいたけ	中華めん・角形食パン・マヨ ネーズ・トマトケチャップ・ 車糖
19	火	タンドリチキン カリカリじゃこサラダ アサリの佃煮 豚汁	ミルク 芋天	にわとり・もも・脱脂粉乳・ あさり・ぶたかたロース・ ヨーグルト・麦みそ・鶏卵・ しらす干し・かたくちいわし	だいこん・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ほうれんそう・たま ねぎ・ごぼう・スイートコーン・し ょうが・こねぎ・しいたけ・にんにく	さつまいも・薄力粉・調合 油・車糖
20	水	カレー肉じゃが 味噌マヨネーズ和え 大根のすまし汁 みかん	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト・普通牛乳・脱脂粉 乳・ぶたロース・ホイップクリ ーム・焼き竹輪・油揚げ・ゼラチ ン・かたくちいわし・麦みそ	うんしゅうみかん・たまねぎ・にん じん・だいこん・キャベツ・えの きたけ・(もやし類)・きゅうり・い ちご・グリーンピース・こねぎ・わか め	じゃがいも・こんにやく・車 糖・マヨネーズ・調合油
21	木	魚のタルタルソースかけ グリーンサラダ 野菜入りワカメスープ	ミルク 洋風ぞうすい	脱脂粉乳・鶏卵・[ベーコン 類]・[ハム類]・かたくち いわし	キャベツ・たまねぎ・きゅう り・りんご・(もやし類)・ にんじん・スイートコーン・ パセリ・わかめ	こめ・マヨネーズ・調合油
22	金	酢鶏 もやしのナムル ほうれん草のすまし汁	ミルク きな粉ボール	にわとり・もも・脱脂粉乳・ だいず・普通牛乳・かたくち いわし	たまねぎ・(もやし類)・にんじ ん・きゅうり・えのきたけ・ほうれ んそう・パインアップル・青ピー マン・こねぎ・しいたけ・しょうが	じゃがいも・プレミックス 粉・車糖・トマトケチャッ プ・マーガリン・調合油・ じゃがいもでん粉・薄力粉・
25	月	ナポリタンスパ ひじきサラダ しいたけと白菜スープ バナナ	ミルク フレンチポテト	脱脂粉乳・魚肉ハム・[ベー コン類]	バナナ・キャベツ・たまね ぎ・はくさい・にんじん・ きゅうり・青ピーマン・ひじ き・わかめ	じゃがいも・マカロニ・スパ ゲッティ・トマトケチャッ プ・調合油・マヨネーズ・ご ま・車糖
26	火	豆腐のまさご揚げ 大根の和風マヨネーズサラダ ポークビーンズ2	ミルク お好み焼き	木綿豆腐・脱脂粉乳・大正え び・にわとり・ひき肉・ぶた かた・鶏卵・だいず・しらす 干し・削り節	たまねぎ・だいこん・にんじ ん・(トマト類)・きゅうり・ キャベツ・グリーンピース・青 ピーマン・しいたけ・こねぎ	じゃがいも・中力粉・調合 油・マヨネーズ・トマトケ チャップ・じゃがいもでん 粉・車糖・ごま油・無発酵バ
27	水	チキンカレー マカロニサラダ みかん	ミルク プリン	脱脂粉乳・にわとり・もも・ [ハム類]	うんしゅうみかん・きゅう り・たまねぎ・にんじん・り んご・グリーンピース・スイ ートコーン	カスタードプリン・じゃがい も・マカロニ・スパゲッ ティ・さつまいも・マヨネ ーズ・調合油
28	木	ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	ミルク スイートポテト	脱脂粉乳・木綿豆腐・ぶた ロース・普通牛乳・うし・鶏 卵・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・ほうれんそ う・こねぎ	さつまいも・トマトケチャッ プ・マヨネーズ・パン粉・車 糖・マーガリン・調合油
29	金	魚のカレーフリッター 酢の物(春雨入り) けの汁	ミルク ジャムバターサンド	まだら・脱脂粉乳・麦みそ・ 鶏卵・凍り豆腐・油揚げ・か たくちいわし	だいこん・キャベツ・きゅう り・いちご・ごぼう・にんじ ん・パセリ・こねぎ・わかめ	角形食パン・薄力粉・ファッ トスプレッド・調合油・はる さめ・車糖
30	土	焼きそば ウィンナー ポップコーン		[ソーセージ類]・ぶたかた ロース	キャベツ・青ピーマン・あお のり	中華めん・ポップコーン・調 合油