



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

主な材料と体内での働き

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	金	いわしフライ カリフラワーのゆかり和え 福豆ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(黄桃)	いわし磯香フライ 大豆	カリフラワー・小松菜・人参・ゆかり わかめ 黄桃(缶詰)	油 米(国産) 花麩	醤油・みりん・酒・和風だし だし・醤油・塩
2	土	豚汁風うどん ひじきと高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤味噌 高野豆腐	大根・ごぼう・青ねぎ・だし昆布 芽ひじき・いんげん オレンジ	うどん・里芋 油・砂糖	和風だし・醤油・酒 和風だし・醤油・酒
4	月	煮込みハンバーグ かぼちゃの甘煮 おなかサダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ かつお節 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ・人参 白菜	油 砂糖 砂糖 米(国産)	ケチャップ・ウスターソース ・赤ワイン風調味料・塩 醤油・穀物酢・みりん だし
5	火	鶏じゃが ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ●ハム(→なし) 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり 青ねぎ	じゃが芋・油・砂糖 ●ごまドレッシング(→ドレッシング) 米(国産) そうめん	和風だし・醤油・みりん・酒 だし
6	水	豚肉のチャブチエ 大根の酢の物 ごはん 卵スープ	豚肉 ●卵(→なし)	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 大根・人参・わかめ 小松菜	春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 鶏がらスープ
7	木	白身魚のトマト煮 ウィンナーと野菜のソテー ポテトフライ ごはん コーンクリームスープ	ホキ ウィンナー 牛乳	にんにく・玉ねぎ・トマト もやし・ほうれん草・人参 コーン	オリーブ油 油 フライドポテト・油 米(国産)	塩・ケチャップ チキンコンソメ 塩 コーンクリームスープの素
8	金	鶏肉のレモンバター焼 白菜のごま和え 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	にんにく・レモン果汁 白菜・人参・いんげん 玉ねぎ	油・オリーブ油・バター 白ごま・白ごま さつま芋 米(国産) 麩	塩・醤油 醤油・みりん・和風だし だし
9	土	チャンポン 中華サラダ 里芋のオイスター煮	豚肉 赤味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・コーン	中華麺・油 砂糖・ごま油 里芋・砂糖	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・穀物酢・みりん オイスターソース・酒
11	月	建国記念の日				
12	火	牛肉と野菜のバーベキュー炒め かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	牛肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参 かぼちゃ わかめ	油・砂糖 砂糖 米(国産)	ウスターソース・ケチャップ・醤油 和風だし・醤油・酒 だし
13	水	鶏肉の蒲焼風 白菜の塩昆布和え 大学芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	しょうが 白菜・人参・塩昆布 かぶ・チンゲン菜	片栗粉・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	酒・醤油・みりん だし
★	木	ハレンタインピラフ ハートのミートコロック チーズサラダ スープ チョコフィナンシェ	チーズ ウィンナー	ミックスベジタブル・玉ねぎ キャベツ・フロッキー・赤ピーマン わかめ	米(国産)・油 ハートのミートコロック・油 イタリアンドレッシング ●フィナンシェショコラ(→みかんタルト)	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ
15	金	醤油ラーメン しゅうまい フルーツ(みかん缶)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・青ねぎ・もやし みかん(缶詰)	中華麺・油 砂糖・ごま油	醤油・鶏がらスープ・オイスターソース・塩
16	土	音楽会				
18	月	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草の青じそ和え 味噌汁 フルーツ(黄桃)	高野豆腐・豚ミンチ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース ほうれん草・人参 大根・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉	醤油・酒・和風だし 青じそドレッシング だし
19	火	鶏肉の唐揚げ 焼ポテト 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 うす揚げ 赤味噌・白味噌	しょうが 切干大根・人参・いんげん 玉ねぎ・チンゲン菜	片栗粉・油 じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・酒 塩 和風だし・醤油・酒 だし
20	水	厚揚げ肉うどん 平天とごぼうの味噌炒め フルーツ(バナナ)	厚揚げ・牛肉 さつま揚げ・赤味噌	わかめ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・人参・さやえんどう・しょうが バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん
21	木	鶏肉の塩こうじ焼 花野菜サラダ ピーンスチャップ ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤味噌・白味噌	カリフラワー・フロッキー・人参 玉ねぎ わかめ	油 ●マヨネーズ(→ドレッシング) 米(国産) 麩	塩こうじ 塩 チキンコンソメ・ケチャップ だし
22	金	和風カレーライス もやしと小松菜のツナ和え はちみつりんごゼリー	豚肉 まぐろフレーク	大根・だし昆布・玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・小松菜 寒天・りんごジュース	はちみつ・砂糖 米(国産)・押麦・油	カレーフレーク 醤油・みりん・和風だし
23	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン オレンジ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 里芋	和風だし・醤油・みりん・酒 だし
25	月	オープンオムレツ 粉ふき芋 大根とチンゲンサイのおかか和え ごはん 味噌汁	●卵・●ベーコン・牛乳 (→牛肉のケチャップ炒め) かつお節 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・グリーンピース 大根・チンゲン菜・人参 わかめ	油 じゃが芋 米(国産) 麩	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 塩 醤油・みりん・和風だし だし
26	火	鶏すき風煮 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・ごぼう・人参 コーン・きゅうり 青ねぎ	こんにゃく・油・砂糖 春雨・油・砂糖 米(国産) 里芋	和風だし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 だし
27	水	サバのおおさ焼 キャベツサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	サバ 大豆 赤味噌・白味噌	おおさのり キャベツ・もやし・人参 芽ひじき 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・みりん 玉ねぎドレッシング 和風だし・醤油・酒 だし
28	木	クリームシチュー マカロニサラダ ロールパン フルーツ(パイ)	鶏肉・牛乳 まぐろフレーク	人参・玉ねぎ きゅうり・コーン パイ(缶詰)	じゃが芋・油 マカロニ・●マヨネーズ(→ドレッシング) ロールパン	クリームシチューの素