



〈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。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にか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	土	鶏塩うどん 厚揚げの煮物 フルーツ(りんご)	鶏肉 厚揚げ	白菜・人参・にんにく さやえんどう りんご	うどん・ごま油 砂糖	鶏がらスープ・塩・みりん 和風だし・醤油・酒
3	月	白身魚フライ ウィンナー・ピーズ カリフラワーの青じそサラダ ごはん スープ	白身魚フライ ウィンナー・大豆	玉ねぎ カリフラワー・ほうれん草・人参 コーン	油 米(国産) じゃが芋	チキンコンソメ・ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ
4	火	中華丼 里芋のオイスター煮 わかめスープ フルーツ(洋梨)	豚肉 赤味噌	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ グリーンピース わかめ・青ねぎ 洋梨(缶詰)	米(国産)・押麦・油・片栗粉 里芋・砂糖	鶏がらスープ・醤油・塩 オイスターソース・酒 鶏がらスープ
5	水	豚肉のチャプチェ しゅうまい ごはん すまし汁	豚ミンチ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・チンゲン菜	春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 米(国産) 麩	醤油・みりん・酒 和風だし・醤油・塩
6	木	じゃこ大豆 小松菜と白菜のごま和え ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 (→豚肉と野菜のソース炒め) しらす干し・大豆	キャベツ・もやし・あおさのり 小松菜・白菜・人参	油・●マヨネーズ(→なし) 油・砂糖 白ごま 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・和風だし 和風だし
7	金	味噌うどん ごぼうの甘辛炒め おかかごはん フルーツ(バナナ)	豚肉・赤味噌・白味噌 かつお節	小松菜・干しいたけ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・人参 バナナ	うどん・里芋 油・砂糖 米(国産)	和風だし・みりん・醤油 醤油・みりん 醤油
8	土	ハオユ豆腐丼 粉ふき芋 中華スープ ビビンバ丼	豚肉・豆腐 牛肉	白菜・玉ねぎ・しいたけ もやし・人参 チンゲン菜・大根・人参	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ
10	月	かぼちゃの煮物 中華スープ フルーツ(みかん缶)	牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油・白ごま ・ごま油・砂糖 砂糖	焼肉のたれ・醤油・みりん ・鶏がらスープ・穀物酢 和風だし・醤油・酒 鶏がらスープ
11	火	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐・うす揚げ かつお節 赤味噌・白味噌	しょうが 芽ひじき・人参・いんげん ほうれん草・もやし 玉ねぎ	片栗粉・油 油・砂糖 米(国産) 麩	醤油・酒 和風だし・醤油・酒 醤油・みりん・和風だし 和風だし
★	12	ナポリタンスパゲティ ツナサラダ ロールパン 冬瓜スープ フルーツ(パイナップル)	ウィンナー まкруフレーク	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 冬瓜・コーン パイナップル(缶詰)	中華麺・油 ●マヨネーズ(→ドレッシング) ロールパン	チキンコンソメ・ケチャップ・塩 塩 チキンコンソメ
13	木	アジの甘辛焼 平天と野菜のソテー 大学芋 ごはん 味噌汁	あじ さつま揚げ 赤味噌・白味噌	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 青ねぎ	砂糖・油 油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) そうめん	醤油・酒 チキンコンソメ 和風だし
14	金	カレーライス 切干大根サラダ フルーツ(白桃)	牛肉	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・コーン 白桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油	カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん
15	土	焼きそば ハワイサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり ほうれん草・コーン オレンジ	中華麺・油	お好み焼ソース 青じそドレッシング
17	月	ハンバーグ バーベキューソース マカロニソテー 花野菜のフレンチサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ウィンナー	 カリフラワー・フロッコリー かぼちゃ・ほうれん草	油・砂糖・片栗粉 マカロニ・油 米(国産)	ウスターソース・ケチャップ ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ フレンチドレッシング チキンコンソメ
18	火	サケのチーズ焼 ポテトフライ 和風ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	サケ・チーズ うす揚げ・赤味噌・白味噌	ごぼう・ミックスベジタブル わかめ	油 シューストリングポテト・油 米(国産)	塩 玉ねぎドレッシング 和風だし
19	水	家鴨豆腐 (ジャパッドウ) 丼 ギョーザ チンゲン菜の中華サラダ 中華スープ	豚肉・厚揚げ ・テンメンジャン・赤味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう ・にんにく・しょうが チンゲン菜・大根・赤ピーマン 青ねぎ 玉ねぎ	米(国産)・押麦・油・砂糖 ・片栗粉 ●ギョーザ(→平天)・油 春雨	醤油・酒・鶏がらスープ ノンオイル中華ドレッシング 鶏がらスープ 塩・ホワイトソース・塩
20	木	鶏肉のクリームソースがけ バターさつま芋 グリーンサラダ ごはん スープ	鶏肉・牛乳 うす揚げ・赤味噌・白味噌	キャベツ・グリーンアスパラガス・きゅうり わかめ・コーン	油 さつま芋・バター セミセハイタリアン 米(国産)	チキンコンソメ
21	金	トマトハヤシライス パンパンサラダ アップルサワーかん	豚肉 カルピス	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト かぼちゃ・きゅうり 寒天・りんごジュース	米(国産)・押麦・油 ●マヨネーズ(→ドレッシング)	ハヤシフレーク・ケチャップ 塩
22	土	豆腐のふわふわ丼 じゃが芋の味噌煮 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤味噌 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油・みりん・和風だし 和風だし・みりん 和風だし
24	月	牛肉とごぼうの柳川丼 わかめと大根のサラダ さつま芋の甘煮 味噌汁	牛肉・●卵(→なし) 赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・いんげん わかめ・大根・グリーンアスパラガス わかめ・青ねぎ	米(国産)・押麦・砂糖 油・砂糖 さつま芋・砂糖	和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢 和風だし
25	火	鶏肉の甘酢炒め 春雨サラダ ごはん すまし汁	鶏肉 ●かにかま(→なし)	玉ねぎ・キャベツ・人参 コーン・きゅうり 白菜	油・砂糖・片栗粉 春雨・油・●マヨネーズ 米(国産) (→ドレッシング) 麩	穀物酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 塩 和風だし・醤油・塩
26	水	醤油ラーメン 春巻 フルーツ(黄桃)	豚肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参 春巻 黄桃(缶詰)	中華麺・油 油	醤油・鶏がらスープ・塩 ・醤油ラーメンスープ
27	木	お弁当				
28	金	お弁当				
29	土	鶏そばろ丼 がんもの煮物 味噌汁	鶏ミンチ 一口がんも 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・さやえんどう 人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖 麩	醤油・みりん・塩・和風だし 和風だし・醤油・酒 和風だし