



〈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
2月	火	ビビンバ丼 とうがんの煮物 ずまし汁 フルーツ(黄桃)	牛肉 	チンゲン菜・大根・人参 冬瓜 さやえんどう 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油・白ごま ・ごま油・砂糖 片栗粉 そうめん	焼肉のたれ・醤油・みりん ・鶏がらスープ・穀物酢 チキンコンソメ・塩・酒 和風だし・醤油・塩
3月	火	鶏肉と野菜の炒め物 大学芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 わかめ	油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) 麩	醤油・みりん・酒 和風だし
4月	水	サバの塩焼 きんぴらごぼう 平天とキャベツのゆかり和え ごはん 味噌汁	サバ さつま揚げ 赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参 キャベツ・ゆかり もやし・いんげん	油 油・砂糖 米(国産)	塩 和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし
5月	木	切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	豆腐・●卵(→なし)	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ・干しいたけ・しょうが 切干大根・人参・グリーンピース	油・砂糖・ごま油 油・砂糖 米(国産)	和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし
6月	金	ポークカレーライス カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・グリーンアスパラガス パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	カレーフレーク 玉ねぎドレッシング
7月	土	ツナチャーハン 小松菜のナムル 中華スープ	まぐろフレーク ●メンチカツ(→アジフライ)	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参・にんにく キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・ごま油	鶏がらスープ 醤油・醤油・塩 鶏がらスープ
9月	月	メンチカツ かぼちゃの甘煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→アジフライ) うす揚げ・赤味噌・白味噌	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	油 砂糖 春雨・ごま油・砂糖 米(国産)	穀物酢・醤油 和風だし
10月	火	とん平焼 小松菜のソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 (→豚肉と野菜のソース炒め) 大豆 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 小松菜・しいたけ 人参 青ねぎ	油・●マヨネーズ(→なし) 油 こんにゃく・砂糖 米(国産) 麩	和風だし・お好み焼ソース チキンコンソメ 和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし
11月	水	塩ラーメン 春巻 ごはん フルーツ(みかん缶)	さつま揚げ ●卵・豚肉 (→豚肉と野菜のソース炒め) 大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・もやし・人参・チンゲン菜・にんにく 春巻 みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん 和風だし
12月	木	鶏肉の唐揚げ ほうれん草と白菜のお浸し 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 赤味噌・白味噌	しょうが ほうれん草・白菜 人参・さやえんどう 玉ねぎ・わかめ	片栗粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・酒 和風だし
★	金	サンマの蒲焼 大根のさっぱり和え ひじきときのこの炊き込みごはん 満月汁 フルーツ(りんご缶)	サンマ うす揚げ 	玉ねぎ・わかめ しょうが 大根・小松菜 人参・しめじ・芽ひじき 青ねぎ りんご(缶詰)	片栗粉・油・砂糖 米(国産) 里芋	酒・醤油・みりん 青じそドレッシング 醤油・みりん・酒・和風だし 和風だし・醤油・塩
14日	土	家常豆腐(ジャージャー肉)丼 ブロッコリーの中華和え 中華スープ	豚肉・厚揚げ・テンメンジャン・赤味噌	玉ねぎ・しいたけ・ピーマン ・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参 チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 ごま油 春雨	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ
16日	月	敬老の日 				
17日	火	ハンバーグトマトソース ポテトフライ イタリアンポパイサラダ ごはん コンソメスープ	ハンバーグ 玉ねぎ・トマト ほうれん草・人参・コーン 大根・さやえんどう	油 シューestringポテト・油 イタリアンドレッシング 米(国産)	ケチャップ 塩 チキンコンソメ	
18日	水	白身魚の味噌チーズ焼 ウインナーと野菜のソテー こんぶ豆 ごはん ずまし汁	ホキ・白味噌・チーズ ウインナー 大豆	小松菜・玉ねぎ きざみ昆布・人参 青ねぎ	油・砂糖 油 砂糖 米(国産) そうめん	みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・みりん 和風だし・醤油・塩
19日	木	わかめうどん さつま芋の天ぷら ごはん フルーツ(白桃)	鶏肉・厚揚げ わかめ・大根・人参・だし昆布	白桃(缶詰)	うどん さつま芋・天ぷら粉・油 米(国産)	和風だし・醤油・塩 和風だし・醤油・みりん・塩
20日	金	ビーフシチュー ツナサラダ ロールパン いちごヨーグルト	牛肉 まぐろフレーク ヨーグルト	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・コーン	じゃが芋・油 ●マヨネーズ(→ドレッシング) ロールパン いちごジャム・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ
21日	土	豚肉と野菜のオイスター丼 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ・しいたけ・人参 白菜・いんげん オレンジ	米(国産)・油・砂糖・ごま油・片栗粉	オイスターソース・醤油 鶏がらスープ
23日	月	秋分の日 				
24日	火	アジフライ マカロニのケチャップソテー ごはん コンソメスープ	アジフライ 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン	油 マカロニ・油 米(国産)	チキンコンソメ・ケチャップ・塩 チキンコンソメ	
25日	水	三色丼 かぼちゃの煮物 しらすともやしの酢の物 味噌汁	豚ミンチ しらす干し 豆腐・赤味噌・白味噌	人参・小松菜 かぼちゃ もやし・わかめ 青ねぎ	米(国産)・押麦・砂糖・油 砂糖 砂糖	醤油・みりん・塩・和風だし 和風だし・醤油・酒 穀物酢・醤油 和風だし
26日	木	マーメイドチキン ごぼうの味噌マヨサラダ 蒸さつま芋 ごはん ずまし汁	鶏肉 赤味噌	しょうが ごぼう・人参・さやえんどう 白菜・しいたけ	油・オレンジマーメイド ●マヨネーズ(→なし) さつま芋 米(国産)	塩・醤油・みりん 和風だし・醤油・塩 和風だし・醤油・みりん・酒 青じそドレッシング
27日	金	豚じゃが 花野菜の青じそ和え ごはん 味噌汁	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 米(国産) そうめん	和風だし・醤油・みりん・酒 青じそドレッシング 和風だし
28日	土	豚骨ラーメン 大根の中華和え フルーツ(バナナ)	豚肉	もやし・わかめ・人参・青ねぎ 大根・小松菜 バナナ	中華麺 砂糖・ごま油	豚骨ラーメンスープ 醤油
30日	月	そぼろ丼 平天と白菜の煮物 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤味噌・白味噌	コーン・ほうれん草 白菜・人参・枝豆 玉ねぎ・キャベツ	米(国産)・押麦・油・砂糖 砂糖	醤油・みりん・塩・和風だし 和風だし・醤油・酒 和風だし