

日付	曜日	昼食献立名	材料	3時おやつ
1	30	木・金 ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え みかん缶	米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ ブロッコリー、ツナ水煮缶、かつお節、しょうゆ みかん缶	牛乳 おにぎり(ゆかり) 米、しそふりかけ、ごま
2	金	御飯 みそ汁 さけの塩焼き ほうれん草のごまあえ	米 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ、かつお・昆布だし、米みそ さけ、食塩、トマト ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま	牛乳 蒸しパン(いちごジャム) 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム
3	17	土 鶏ときのこのうどん 野菜炒め	ゆでうどん、鶏もも肉、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 豚ひき肉、牛ひき肉、キャベツ、もやし、ピーマン、食塩、こしょう、ごま油	牛乳 市販おやつ しょうゆせんべい
5	19	月 カレーライス キャベツとかにかまの和え物 バナナ	米、牛肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、にんじん、かにかまぼこ、ごま、砂糖、しょうゆ りんご	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
6	20	火 御飯 みそ汁 豆腐バーグ もやしとわかめのナムル	米 はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、食塩、油 もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ	牛乳 豆ごはんおにぎり 米、グリーンピース、昆布だし汁(煮出し)、食塩
7	21	水 御飯 けんちん汁(鶏肉) 赤魚の煮つけ きんぴらだいこん りんご	米 鶏もも肉、さといも(冷凍)、にんじん、ごぼう、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 あかうお、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 だいこん、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま りんご	牛乳 ごまドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油
8	22	木 御飯 ミネストローネスープ グリルチキン ジャーマンポテト オレンジ	米 キャベツ、にんじん、セロリ、スパゲティ、にんにく、油、ホールトマト缶詰、水、洋風だしの素、食塩 鶏もも肉、砂糖、食塩 じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、グリーンアスパラガス、食塩、こしょう オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、さつまいも
9	23	金 御飯 わかめスープ 鶏だんご鍋(キャベツ) かぼちゃのサラダ	米 カットわかめ、にんじん、コーン缶、水、中華だしの素、食塩 鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、しょうが、酒、食塩、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、中華だしの素、食塩 かぼちゃ、ハム、きゅうり、マヨドレ、食塩、こしょう	牛乳 ヨーグルトあえ みかん缶、もも缶(黄桃)、バナナ、干しぶどう、ヨーグルト(無糖)、砂糖
10	24	土 しょうゆラーメン トマトの和え物	生中華めん、豚肉(肩)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水 トマト、きゅうり、ツナ水煮缶、酢、砂糖、しょうゆ	牛乳 市販おやつ しょうゆせんべい
12	26	月 みそ汁 三色そばろ井 甘煮豆(いんげん豆) チーズ	かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 米、水、牛ひき肉、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、にんじん、ほうれん草、ごま油、しょうゆ、砂糖 いんげんまめ(乾)、砂糖、しょうゆ、食塩 チーズ	牛乳 ラスク・きな粉 食パン、きな粉、砂糖、バター
13	27	火 御飯 みそ汁 肉豆腐 ほうれん草とささみの酢和え みかん缶	米 だいこん、しいたけ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、みりん、砂糖 ほうれん草、にんじん、鶏ささ身、しょうゆ、酢、砂糖 みかん缶	牛乳 焼ビーフン ビーフン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、洋風だしの素、しょうゆ、酒、ごま油
14	28	水 御飯 みそ汁 たらのケチャップあんかけ ブロッコリーとツナのサラダ	米 木綿豆腐、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、水、ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、ツナ油漬缶、コーン缶、マヨドレ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ヨーグルトケーキ ヨーグルト(無糖)、砂糖、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー
15	29	木 御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐	米 じゃがいも、スナップえんどう、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉、にんにく 木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、えだまめ(冷凍)、しょうゆ、砂糖、みりん	牛乳 さつまいものようかん さつまいも、砂糖、粉かんとん、水
16	メ ニ ュ ー し み	金 御飯 みそ汁 ナゲット キャベツのコーン煮(アスパラ)	米 生揚げ、ほうれん草(冷凍)、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんにく、しょうが、食塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、食塩	牛乳 フルーツサンド 食パン、生クリーム、砂糖、もも缶(白桃)、バナナ