

日／曜	献立名		10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (木)	御飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 3色きんぴら	水菜とたまねぎのスープ	りんご バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、七福米、押麦、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、卵	たまねぎ、バナナ、にんじん、みずな、ごぼう、トマト、きゅうり、ピーマン、ごま	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩、みりん
02 (金)	御飯 鶏れんこんつくね 小松菜とエリンギの野菜炒め かぼちゃの煮物	豆腐とキャベツのみそ汁	さつまいもの煮物 ひじきおにぎり	米、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、れんこん、こまつな、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ひじき、いんげん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん
05 (月)	御飯 照りつくね 白菜と小松菜のおかか・和え れんこんのきんぴら	さつまいものみそ汁	りんご じゃがいもの煮物	米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、花かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、れんこん、はくさい、こねぎ、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、みりん、料理酒、食塩、こしょう
06 (火)	御飯 鶏肉の煮物 厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ	たまねぎスープ	豆乳スープ にんじんおにぎり	米、マカロニ、きび砂糖、片栗粉、七福米、押麦、砂糖	鶏もも肉、生揚げ	だいこん、にら、たまねぎ、にんじん、きゅうり、焼きのり、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酢、本みりん、みりん、食塩、料理酒、中華だしの素、こしょう
07 (水)	わかめご飯 白身魚のとろみ煮 かぼちゃサラダ にんじんシリシリ	そうめん汁	バナナ フルーツ寒天	米、干しそうめん、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、きび砂糖	さわら	りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パイナップル、こねぎ、きゅうり、オレンジ、粉かんでん、カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、みりん、食塩
08 (木)	肉わかめうどん いなり寿司 さつまいもとかぼちゃのカリカリ焼き バナナ		粉ふき芋 かぼちゃの煮物	生うどん、米、さつまいも、きび砂糖、小麦粉、七福米、押麦	卵、牛肉(もも)、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、バナナ、万能ねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、黒ごま	酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩、本みりん
09 (金)	カレーライス ツナサラダ 洋風スープ オレンジ		りんご じゃがいもの煮物	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦	豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセリ、カットわかめ	カレールウ、米酢、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩
13 (火)	御飯 白身魚の煮物 切り干し大根の煮物 きゅうりとわかめの甘酢和え	もやしの納豆和え なめこのみそ汁	りんご 野菜うどん	うどん、米、パン粉、小麦粉、七福米、押麦、砂糖、きび砂糖	ししゃも、納豆、うす揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、大豆もやし、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、なめこ、こまつな、こねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ケチャップ、米酢、食塩
14 (水)	きのこのミートスパゲティ マカロニとほうれん草の和え物 野菜スープ バナナ		かぼちゃの煮物 さつまいもの煮物	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ごま	ケチャップ、食塩、濃口しょうゆ、洋風だし
15 (木)	御飯 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草のおかか・和え もやしのナムル	中華スープ	りんご じゃがいもの煮物	米、油、片栗粉、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、花かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、トマト、こまつな、ピーマン、カットわかめ、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、洋風だし、ケチャップ、食塩、みりん
16 (金)	焼肉丼 ごぼうサラダ ミニ寒天 長ねぎと厚揚げのみそ汁		バナナ かぼちゃの煮物	米、きび砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ、うす揚げ	みかん濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、万能ねぎ、にんじん、こねぎ、きゅうり、ごま、粉かんでん	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩
19 (月)	御飯 白身魚のとろみ煮 青のりポテト 大根サラダ	わかめスープ	豆乳スープ かぼちゃの煮物	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖	白身魚	だいこん、カットわかめ、たまねぎ、ごま、あおのり	ケチャップ、洋風だし、食塩
20 (火)	きつねうどん 鶏肉のカレーパン粉焼き ブロッコリーサラダ オレンジ		粉ふき芋 さつまいもの煮物	うどん、きび砂糖、砂糖	鶏むね肉、うす揚げ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリー、こねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、カレールウ、食塩
21 (水)	御飯 鶏肉の照焼 青梗菜の白和え ひじきの煮物	もずくのすまし汁	りんご お誕生日ケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、押麦	鶏もも肉、木綿豆腐、うす揚げ、みそ	にんじん、もずく、ひじき、チンゲンサイ、たまねぎ、米こんにゃく、バナナ、こねぎ、ごま	濃口しょうゆ、みりん、食塩
22 (木)	きのこの混ぜご飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーとササミの和え物 白菜の和え物	たまねぎスープ	バナナ 豆腐のあずき煮	米、七福米、もち米、砂糖、小麦粉、パン粉、押麦、きび砂糖	鶏ささ身、あずき、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、うす揚げ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しめじ、こねぎ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう
23 (金)	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツときこの野菜炒め チンゲン菜と人參の和え物	えのきのみそ汁	りんご さつまいもの煮物	米、さつまいも、油、砂糖、七福米、押麦、片栗粉、きび砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しめじ、こねぎ、ひじき、ピーマン、ごま、チンゲンサイ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、こしょう
26 (月)	御飯 キャベツハンバーグ 3色ナムル はるさめサラダ	きのこスープ	じゃがいもの煮物 バナナ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、七福米、押麦、パン粉、きび砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、パセリ	洋風だし、カレー粉、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩
27 (火)	さつまいも御飯 ミートボール ピーマンともやしの炒め物 コールスロー	たまねぎスープ	りんご かぼちゃの煮物	米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、七福米、押麦、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、トマト、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、しめじ	ケチャップ、洋風だし、濃口しょうゆ、食塩、料理酒
28 (水)	御飯 鶏肉のレモン煮 大根の煮物 胡瓜とわかめのツナサラダ	しめじのみそ汁	粉ふき芋 さつまいもの煮物	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、七福米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、米みそ	だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、レモン、しめじ、こねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、米酢
29 (木)	御飯 白身魚の塩焼き 筑前煮 ひじき納豆	ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	バナナ じゃがいもの煮物	米、じゃがいも、七福米、押麦、きび砂糖	白身魚、納豆、生揚げ、鶏もも肉、淡色みそ	れんこん、ほうれんそう、ひじき、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、こねぎ、いんげん、ごま	煮干だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩
30 (金)	御飯 ササミの煮物 さつまいもの煮物 パスタのケチャップソース	麩のすまし汁	豆乳スープ そぼろおにぎり	米、さつまいも、きび砂糖、スパゲティ、油麩、七福米、押麦、パン粉、小麦粉	鶏ささ身、鶏ひき肉	たまねぎ、カットわかめ、ピーマン、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん、白こしょう、食塩

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醬油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。
※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。
※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。
※♥マークは新メニューになります。