

# 予定献立表



日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	お正月					
3日	火						
4日	水	ポークカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	豚肉 ツナ 卵 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶	牛乳 たいやき	
5日	木	スパゲティーミートソース 野菜サラ ダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 豚レバー チー ス ヨーグルト 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 砂 糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコ リー パプリカ わかめ 果物缶 にんにく トマト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	
6日	金	鶏飯 きんぴられんこん 厚揚げのすまし汁 果物	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 の り みそ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 糸こんにゃく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら 玉ねぎ 果物	牛乳 チーズケーキ	
7日	土	焼肉チャーハン 大根の梅和え 和風春雨スープ 果物	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 生姜 ビーマン 大根 きゅうり オクラ 果物	牛乳 ウエハース	
9日	月	成人の日					
10日	火	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 系かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーゼージ	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 アメリカンドッグ	
11日	水	お弁当会					ぜんざい おせんべい
12日	木	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 牛肉入りのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 牛肉 みそ	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつまい	玉ねぎ ビーマン コーン 生 姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん 小松菜 果物	ヤクルト ワッフル	
13日	金	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼き ソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 ウイン ナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗 粉 砂糖 じゃが芋 油 ココア バター	玉ねぎ 人参 いんげん プ ロッコリー 長ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
14日	土	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 杏仁豆腐 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もや し ビーマン 大根の葉 果物	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	
16日	月	ガバオライス コロッケ ビーフンスープ 果物	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 コロッケ ビー フン ごま油 ごま ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ビーマン 人参 椎茸 白ネギ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	
17日	火	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまい 米	キャベツ もやし 人参 チン ゲン菜 ねぎ からし菜 果物 しめじ えのき	牛乳 きのこおにぎり	
18日	水	ふりかけご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	鮭 系かつお 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 そうめ ん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼ う 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
19日	木	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベ ツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ 果 物	牛乳 オニオンブレッド	
20日	金	ビーフカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物缶	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト	牛乳 コーンフレーククッ キー	
21日	土	タコライス さつまい芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつまい マヨドレ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく レタス ト マト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物	牛乳 蒸しパン	
23日	月	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃ が芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎 茸 絹さや ねぎ 果物	牛乳 チーズサブレ	
24日	火	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 フルーツヨーグルト	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ 牛 乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 そうめ ん	生姜 玉ねぎ パプリカ ビー マン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ	牛乳 わかめおにぎり	
25日	水	☆ お誕生日会 ☆ チキンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 スキムミルク ホイップ	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	大根 人参 ブロッコリー 生 姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ね ぎ	牛乳 誕生日ケーキ	
26日	木	玄米ご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	きんめだい 厚揚げ 納豆 の り 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 車麩 バター	パプリカ 玉ねぎ にら にん にく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	牛乳 芋天ぷら	
27日	金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物缶	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	人参 玉ねぎ ビーマン ほう れん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物	豆乳ココア ちんびん	
28日	土	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ビーマン ほう れん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物	牛乳 レモンケーキ	
30日	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 ココアラスク	
31日	火	青菜ご飯 ぎざい豆腐 クープイリチー 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚 肉 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつまい バター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼ う	牛乳 さつまいもクッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。