



日	曜日	献立名		主 な 材 料 名		
		昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 22	月	軟飯 鶏肉だんごの塩麹煮 チンゲン菜ごま和え なすと玉ねぎみそ汁	あおのり軟飯 チンゲン菜ともやしスープ	はいが精米／片栗粉／ 白ごま(すり)／上白糖	鶏ひき肉／煮干し／味噌 ／青のり	玉葱／ちんげん菜／人 参／なす／もやし
2	火	軟飯 むきカレイトマト焼き もやし和え物 キャベツと人参スープ	キャベツ軟飯 玉ねぎと人参みそ汁	はいが精米／菜種油	むきかれい／出し昆布 ／煮干し／味噌	もやし／ピーマン／ キャベツ／人参／玉葱
16	火	軟飯 鶏肉団子のトマト焼き もやし和え物 キャベツと人参スープ	キャベツ軟飯 玉ねぎと人参みそ汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油	鶏ひき肉／出し昆布／ 煮干し／味噌	玉葱／もやし／ピーマ ン／キャベツ／人参
3 17	水	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草お浸し 大根のみそ汁	ナポリタン ほうれん草スープ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／スパ ゲッティ	木綿豆腐／豚ひき肉／ 煮干し／味噌	玉葱／ほうれん草／人 参／大根／長ねぎ／ ピーマン
4 18	木	軟飯 クリームシチュー キャベツのサラダ	じゃが芋軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉／上白糖	豚ひき肉／豆乳／出し 昆布／煮干し／味噌	玉葱／人参／コーンカ リム 缶／キャベツ／きゅう り
5	金	軟飯 鶏団子のおろし焼き 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめみそ汁	さつま芋軟飯 大根とえのき茸すまし汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／さつ ま芋	鶏ひき肉／花かつお／ 木綿豆腐／わかめ／煮 干し／味噌／出し昆布	玉葱／大根／小松菜／ えのき茸
19	金	軟飯 ささみ団子の照り煮 小松菜のしらす和え 豆腐とわかめみそ汁	ひじき軟飯 ヨーグルト 梨のコンポート	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	鶏ささ身挽肉／しらす 干し／木綿豆腐／わか め／煮干し／味噌／干 ひじき／ヨーグルト	玉葱／小松菜／人参／ なし
6 20	土	軟飯 鶏団子のマーマレード煮 ブロッコリー青茹で かぶスープ	かぶ軟飯 ブロッコリーすまし汁	はいが精米／片栗粉／ マーマレード	鶏ひき肉／出し昆布	玉葱／ブロッコリー／ かぶ／ぶなしめじ／長 ねぎ
8 29	月	軟飯 豚肉団子の甘辛煮 キャベツのお浸し 人参と玉ねぎみそ汁	コーン軟飯 キャベツと人参スープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	豚ひき肉／煮干し／味 噌	玉葱／キャベツ／人参 ／粒コーン缶
9 30	火	軟飯 鶏団子のみそマヨ焼き 春雨サラダ かぼちゃのスープ	わかめうどん 蒸しかぼちゃ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／マヨドレ／国 産はるさめ／ごま油／ 上白糖／ゆでうどん	鶏ひき肉／味噌／わか め／出し昆布／花かつ お	玉葱／人参／きゅうり ／かぼちゃ／長ねぎ
10	水	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーナムル 玉ねぎとしめじスープ	洋風ブロッコリー軟飯 玉ねぎと人参すまし汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油	豚ひき肉／出し昆布	玉葱／ブロッコリー／ 人参／ぶなしめじ
24	水	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーナムル 玉ねぎとしめじスープ	きなこ軟飯 玉ねぎと人参すまし汁	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／ごま油／上白糖	豚ひき肉／きな粉／出 し昆布	玉葱／ブロッコリー／ 人参／ぶなしめじ／水 菜
11 25	木	軟飯 かれいの煮つけ かぼちゃの甘煮 キャベツとえのき茸すまし汁	人参リゾット かぼちゃとキャベツスープ	はいが精米／片栗粉／ 上白糖	むきかれい／出し昆布 ／花かつお	かぼちゃ／キャベツ／ えのき茸／人参
12 26	金	軟飯 タンダーリーチキンボール 三色ナムル 大根とチンゲン菜スープ	トースト キャロットポタージュ	はいが精米／片栗粉／ マヨドレ／ごま油／上 白糖／食パン／菜種油	鶏ひき肉／豆乳	玉葱／もやし／人参／ きゅうり／大根／ちん げん菜／パセリ(乾)
13 27	土	軟飯 豚肉団子のくわ焼き スティックきゅうり 小松菜と人参みそ汁	小松菜軟飯 玉ねぎスープ	はいが精米／片栗粉／ 菜種油	豚ひき肉／煮干し／味 噌／出し昆布	玉葱／きゅうり／小松 菜／人参



★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。