



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主に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	献立	材料
4	土	そぼろ丼 ブロッコリーのサラダ ゼリー すまし汁	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング パインゼリーの素	醤油・料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース	豆乳ウエハース 
6	月	ごはん 魚の照焼き 紅白なます 黄桃缶 いなむどっち	ぶり 豚肉・かまぼこ・イナムルチ味噌	しょうが 大根・人参 黄桃(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 つきこんにやく	醤油・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油	揚げじゃがのり塩味	じゃが芋・あおさのり 塩・油
7	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋のバター焼き パイン缶 中華スープ	豚肉・赤みそ 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが パイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・バター	醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	ココアちんすこう	小麦粉・ココアパウダー 砂糖・油
8	水	五目うどん ミニガーリックチキン バナナ	豚肉・生揚げ 鶏肉 	白菜・人参・しめじ・だし昆布 にんにく バナナ	うどん 砂糖・バター	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・料理酒	ピラフおにぎり	米(国産)・コンソメ・塩・ウインナー 人参・玉ねぎ・油
9	木	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・人参 オレンジ 白菜	米(国産)・強化米 油・じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング おつゆ麩	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	スコーン	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム
10	金	ハヤシライス 切干大根のごまサラダ 白桃缶	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参・コーン 白桃(缶詰)	米(国産)・油 ごまドレッシング	ハヤシフレーク・トマトケチャップ・コンソメ・味塩こしょう	フレンチトースト	食パン・卵・加工乳 砂糖・バター
11	土	豚丼 オクラのごま和え オレンジ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 オレンジ 白菜	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま さつま芋	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	ほたほた焼	ほたほた焼き
14	火	ごはん 魚のピザ焼 スパゲティサラダ みかん缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ 赤みそ・白みそ	グリーンピース・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 マカロニ・マヨネーズ おつゆ麩	塩・トマトケチャップ 塩 だし	赤しそおにぎり	米(国産) ゆかり
15	水	【お弁当の日】					きなこドーナツ	ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 豆腐・油・グラニュー糖
16	木	チキンと茄子のスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ 黄桃(缶詰) 大根・白菜・人参	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	味噌おにぎり	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 
17	金	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 バナナ みそ汁	たら さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 砂糖	塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	スイートポテト	さつま芋・バター・砂糖 低脂肪乳・卵
18	土	肉豆腐丼 ササミとブロッコリーのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ	白菜・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレンジ 大根・キャベツ	米(国産)・強化米・糸こんにやく(白滝)・砂糖 砂糖 	醤油・みりん風調味料・和風だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	五穀ビスケット	五穀ビスケット

20	月	もずく丼 白菜の中華和え 白桃缶 すまし汁	豚肉 豆腐	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・強化米・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし・醤油・塩	バナナパンケーキ	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油
21	火	ごはん 魚の焼南蛮 さつま芋のサラダ バナナ みそ汁	さば  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン バナナ 冬瓜・キャベツ・ほうれん草	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・マヨネーズ	酢・醤油 塩 だし	ひらやーちー	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油
22	水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーの赤しそ和え パイン缶 すまし汁	鶏肉	しょうが ブロッコリー・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 おつゆ麩	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	きなこトースト	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩
23	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ オレンジ	豚肉・赤みそ ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・しょうが あおさのり オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 小麦粉・油	中華だし・醤油・塩 	コーンおにぎり	米(国産)・コーン 醤油・コンソメ
24	金	ごはん クリームシチュー 白菜のサラダ 黄桃缶	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング	クリームシチューミックス	麩のシュガーバター	おつゆ麩・油 砂糖・バター
25	土	豆腐のふわふわ丼 キャベツのおかか和え オレンジ みそ汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ かぼちゃ・白菜	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし	せんべい	星型せんべい
27	月	ごはん 魚の花園焼き ジャーマンポテト パインヨーグルト みそ汁	たら ウインナー ヨーグルト 油揚げ・赤みそ・白みそ	赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン 人参・さやいんげん パイン(缶詰) 玉ねぎ 	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油・バター	塩・味塩こしょう 塩 だし	パウンドケーキ	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵
28	火	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とし 拌三絲 みかん缶 すまし汁	生揚げ・鶏肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜 きゅうり・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	やわらか黒糖かりんとう	ホットケーキミックス・油 卵・黒砂糖
29	水	沖縄野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参・塩昆布 バナナ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
30	木	ごはん 魚の塩焼き クープイリチー バナナ みそ汁	さば 豚肉・かまぼこ 赤みそ・白みそ	細切昆布 バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 油 つきこんにゃく・油・砂糖 さつま芋	塩 醤油・みりん風調味料・だし だし	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 
31	金	【お誕生日会】 わかめごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの納豆和え オレンジ コーンクリームスープ	鶏肉 納豆  牛乳	わかめご飯の素 にんにく キャベツ・人参・ほうれん草 オレンジ ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油 コーンクリームスープの素	お楽しみケーキ	ホットケーキミックス・きな粉・油 砂糖・みかん(缶詰)・ホイップクリーム

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

—富士フードサービス株式会社