

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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
1	土	とりそぼろ丼 白菜の赤しそ和え オレンジ みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース 白菜・人参・コーン オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし ゆかり だし	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳
3	月	【お楽しみメニュー】 散らし寿司 魚の塩焼き 茹で野菜 白桃缶 すまし汁	錦糸卵 さば 豆腐	ちらし寿司の素・人参・さやいんげん・のり ブロッコリー・人参 白桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 油 砂糖	塩 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	花麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・花麩・油 砂糖・バター 牛乳
4	火	ごはん そぼろと厚揚げ豆腐の卵とし 大学芋 ハイン缶 みそ汁	生揚げ・鶏ひき肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 ハイン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま おつゆ麩	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	パンブキンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・卵 砂糖・かぼちゃ 牛乳
5	水	五目うどん ミニ鶏肉の磯辺焼き オレンジ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・わかめ・だし昆布 あおさのり オレンジ	うどん 砂糖・小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	豚と昆布のじゅーしーおにぎり お茶	米(国産)・豚肉・調合ごま油・人参・干しいたけ・細切昆布 万能ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 麦茶
6	木	ごはん 魚のつけ焼 キャベツの中華和え みかん缶 豚汁	たら 豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・にんにく みかん(缶詰) 人参・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・つきこんにやく	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
7	金	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め マゼドアンサラダ バナナ すまし汁	鶏肉	白菜・なす・からし菜 グリーンピース・人参 バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・強化米 油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・マヨネーズ	オイスターソース・醤油 味塩こしょう だし・醤油・塩	味噌おにぎり お茶	米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
8	土	豚きのご丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しめじ・グリーンピース オクラ・コーン オレンジ ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ほたほた焼 牛乳	ほたほた焼き 牛乳
10	月	ごはん 肉豆腐 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 みそ汁	豚肉・豆腐 フィッシュソーセージ 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・人参 切干大根・きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖 ごまドレッシング おつゆ麩	和風だし・醤油・みりん風調味料 だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳
11	火	ごはん 魚の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶 卵スープ	さば・赤みそ・白みそ さつま揚げ 卵	人参・さやいんげん みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖 でん粉	料理酒・みりん風調味料 料理酒・だし・醤油 だし・醤油・塩	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 ハイン(缶詰) 牛乳
12	水	ハヤシライス ひじきのサラダ 白桃缶	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ひじき・人参・さやいんげん・コーン 白桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズ	ハヤシフレーク 醤油・みりん風調味料・和風だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・卵・豚肉・油 玉ねぎ・ニラ・砂糖・酢・醤油・調合ごま油 牛乳
13	木	沖縄野菜そば ササミと大根のあおさ和え オレンジ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ 大根・あおさのり オレンジ	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
14	金	ごはん 魚の焼南蛮 野菜の生姜炒め バナナ みそ汁	たら さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 白菜・人参・ピーマン・しょうが バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 じゃが芋	酢・醤油 醤油・みりん風調味料 だし	カップケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳

15	土	鶏照焼丼 春雨サラダ オレンジ みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参・コーン オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖	醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
17	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 黄桃缶 かき玉汁	豚肉・赤みそ ちくわ 卵	玉ねぎ・なす・人参・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 小麦粉・油 でん粉	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳
18	火	ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 パイン缶 みそ汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん パイン(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	菜めしおにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
19	水	【お弁当の日】 					揚げじゃがのり塩味 牛乳	じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
21	金	【お誕生日会】 ごはん 豆腐ハンバーグ 胡瓜のおかか和え バナナ すまし汁	豆腐・牛豚ひき肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・コーン バナナ 大根・えのきだけ・ほうれん草	米(国産) パン粉・油	味塩こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・油・砂糖 白桃(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
22	土	炒飯 野菜ナムル オレンジ みそ汁	牛豚ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく オレンジ 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	星たべよ 牛乳	星型せんべい 牛乳
24	月	ごはん 魚のチーズ焼 さつまいもの旨煮 みかん缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ 豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 さつまいも・砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	おかかごとまのおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 麦茶
25	火	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツの和風サラダ 黄桃缶 すまし汁	卵・牛乳・粉チーズ・鶏ひき肉 ちくわ	玉ねぎ キャベツ・コーン 黄桃缶 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・油 玉ねぎドレッシング	コンソメ・塩・トマトケチャップ だし・醤油・塩	スイートパンブキン 牛乳	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 牛乳
26	水	【おにぎりの日】 ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
27	木	カレーライス マカロニサラダ 白桃缶	豚肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 白桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 塩	アップルケーキ 牛乳	りんご(缶詰)・ホットケーキミックス・砂糖 卵・バター・低脂肪乳 牛乳
28	金	ミートスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース バナナ 大根・白菜・人参	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	きのこの炊き込みおにぎり お茶	米(国産)・人参・えのきだけ・まいだけ しめじ・醤油・みりん風調味料・だし 麦茶
29	土	豆腐の肉味噌丼 大根のごま和え オレンジ すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・しょうが 大根・ほうれん草・人参 オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま おつゆ麩	だし・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳 
31	月	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え パイン缶 すまし汁	豚肉 かつお節	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 パイン(缶詰) 大根・白菜・ほうれん草	米(国産)・強化米・調合ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	黒糖サターアランダギー 牛乳	サターアランダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳

★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。

一富士フードサービス株式会社