



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	18	月	①クラッカー	①軟飯②みそ汁(ほうれん草・麩) ③鯖の竜田焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①きな粉蒸しパン ⑥牛乳	米・油・バター 小麦粉 おつゆ麩 片栗粉	牛乳・きなこ 鯖 みそ 油揚げ	ほうれん草 切干大根 人参 いんげん
5	19	火	⑥牛乳	①焼き肉丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・玉葱) ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①フルーツサンド ⑥牛乳	米 ロールパン ゴマ油	豚肉 高野豆腐 牛乳・みそ 生クリーム	玉葱・長葱 人参 ミカン缶 わかめ・ひじき
6		水	①ビスケット	①軟飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①プリン ⑥牛乳	米・油 春雨 ごま	鶏肉 牛乳 生クリーム プリンの素	みつば・人参 カリフラワー きゃべつ・ピーマン ミカン缶
7	21	木	⑥牛乳	①ぶどうパン ②スープ(白菜・えのき) ③ポークビーンズ ④フロッキー ⑤フルーツ	①七草がゆ 21日はほうれん草チャーハン ⑥牛乳	レーズンロール 米・油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆	白菜・えのき 人参・玉ねぎ グリーンピース・フロッキー 7日は七草20日はほうれん草
8	22	金	⑥マンナ	①ピピンバ丼(軟飯) ②みそ汁(なめこ・万ねぎ) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	①おしるこ 22日はきな粉揚げパン ⑥むぎぢゃ	米・油 22日はロールパン	1.高野豆腐 豚肉・みそ 8日は小豆 22日はきなこ	もやし・人参 にら・なめこ 万葱・玉葱 白菜
9	23	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン(軟飯) ⑥牛乳	うどん・油 さつまいも 米 ゴマ油	豚肉・牛乳 エッグアマヨネーズ 豆腐・油揚げ	人参 大根・いんげん コーン・レーズン ひじき・ピーマン
	25	月	①クラッカー	①軟飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①南瓜むしぱん ⑥牛乳	米・油 黒煎パンミックス	油揚げ 牛乳 エッグアマヨネーズ	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし 南瓜
12	26	火	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ⑥リンゴジュース	米・油 じゃが芋	豚肉・牛乳 みそ エッグアマヨネーズ ヨーグルト	かぶ・玉葱 人参・ピーマン 胡瓜・コーン ミカン缶・りんごジュース
13	27	水	①ビスケット	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①鮭寿司のおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	生中華 油 じゃが芋 米・ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	きゃべつ・人参 もやし・にら 玉葱・きゅうり 長葱
14	28	木	①マンナ	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(キャベツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・マカロニ ハヤシルー 蒸し中華種	豚肉 エッグアマヨネーズ 牛乳	玉葱・人参 グリーンピース・ピーマン きゃべつ・コーン 胡瓜・もやし
15	29	金	⑥牛乳	①軟飯②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③あじのカリカリチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①スコーン ⑥牛乳	米・油 小麦粉 バター パン粉	鱈・牛乳 エッグアマヨネーズ みそ チーズ	チンゲン菜・玉葱 きゃべつ・人参 胡瓜・コーン イチゴジャム・パセリ
16	30	土	⑥牛乳	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①ゆきおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ・油 さつま芋 米・ごま 庄内麩	牛乳 豚肉 糸かつお	人参・玉葱 しめじ・えのき わかめ・れもん

★ 誕生日会 ★

20		水	⑥牛乳	①お赤飯(軟飯) ②清汁(麩・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④ほうれん草のお浸し④さつま芋の煮物 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	花麩・油 米・さつまいも おけきミックス バター・ごま	牛乳・あずき 鶏肉 みそ・卵 生クリーム	みつば・ほうれん草 人参 きぬさや
----	--	---	-----	--	----------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------

7日は七草粥の提供になります。
11日が鏡開きですがお休みのために、一足早く8日にお汁粉の提供になります。お餅の代わりにつぶしたごぼん
材料の都合により、献立変更する場合があります。ご了承ください。