

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他			
9 木	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クロブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, オイスターソース, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ		
	野菜と豆のマリネ		大豆		砂糖	サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり, れんこん	薄口しょうゆ, みりん, 酢, 塩, こしょう, からし, しょうゆ	
	くだもの						かんきつ類		
10 金	ごはん			米, 大麦			水		
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	でん粉	大豆白絞油	しょうが	しょうゆ, 酒		
	ごまみそ汁		豚肉, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, みりん, しょうゆ		
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖		にんじん	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, みりん	
14 火	ツナポテトドック	○	ベーコン, ツナ, ツナ	チーズ	コッパパン, じゃがいも	サラダ油, マヨネーズ(風(鶏卵不使用))	玉ねぎ	塩, こしょう, 酢, パセリ(乾)	
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー, 鶏肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, だいこん, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	フルーツヨーグルトあえ			プレーンヨーグルト	粉砂糖			パイン(缶), みかん(缶)	
15 水	あずきごはん		あずき	米, もち米	黒ごま			水, 酒, 塩	
	親子焼き	○	鶏肉, 鶏卵		砂糖	大豆白絞油	にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, たけのこ(ゆで)	酒, 塩, しょうゆ
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	白玉雑煮		鶏肉, かまぼこ		白玉粉	サラダ油	きょうな	だいこん, しめじ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, 薄口しょうゆ
16 木	揚げそばの五目あんかけ	○	豚肉, えび	中華めん(生), でん粉	大豆白絞油, サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, はくさい, もやし	水, 鳥がら, 塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, 酢	
	もちもちポテト		調製豆乳	じゃがいも, でん粉, 砂糖				しょうゆ, 酒	
	白菜スープ		鶏肉	わかめ		ごま油	にんじん	玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
17 金	えびチャーハン	○	焼き豚, えび, 鶏卵	米, 大麦	ごま油, サラダ油		しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	
	揚げぎょうざ		豚肉	でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	大豆白絞油, ごま油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ	
	青菜と豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐		ごま油	チンゲンサイ, 小松菜	玉ねぎ, 水煮たけのこ	水, 鳥がら, しょうが(スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
20 月	ほうとう	○	豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, かぼちゃ	だいこん, はくさい, 干しいたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), しょうゆ, 酒	
	ひじき入り和風サラダ		油揚げ	干ひじき	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 塩, からし
	おさつバター				さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター		水	
21 火	ごはん			米, 大麦				水	
	切り干し大根入りハンバーグ	○	豚肉, 豆腐	でん粉	サラダ油		玉ねぎ, 切り干し大根	塩, ナツメグ, こしょう, だし汁, ケチャップ, みりん, しょうゆ	
	マスタード和え				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, にんにく	粒入りマスタード, 酢, しょうゆ, 塩, こしょう
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, でん粉		にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
22 水	きなこトースト	○	きなこ	食パン, グラニュー糖, 砂糖	ソフトマーガリン				
	コーンシチュー		鶏肉, 調製豆乳	牛乳	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	玉ねぎドレッシングサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, からし
23 木	ツナトマトスパゲッティ	○	ツナ, ツナ	チーズ	スパゲッティ, 砂糖	オリーブ油	にんじん, トマトピューレ, ホールトマト, ほうれんそう	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, しめじ	塩, こしょう, ナツメグ, クロブ, ケチャップ, ウスターソース
	カリカリポテトサラダ				砂糖, じゃがいも	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン	塩, 酢, からし
	セサミケーキ		調製豆乳	小麦粉, 砂糖	黒ごま, サラダ油, 白ねりごま				ベーキングパウダー
24 金	わかめご飯			わかめ	米, 大麦			水	
	くじらの竜田あげ	○	くじら	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく, りんご	酒, しょうゆ, カレー粉	
	ゆず入りおひたし		かつお節		砂糖		にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ, ゆず	だし汁, しょうゆ
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)	
27 月	ココア揚げパン	○		ココッパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油			ビュアココア, 紙	
	レンズ豆トマト煮		豚肉, レンズまめ	じゃがいも, 三温糖	サラダ油, ソイレブール	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, しめじ, キャベツ	赤ワイン, パプリカ(粉), 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース	
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ
28 火	じゃごごはん			ちりめんじゃこ	米, 大麦	白ごま		水	
	すき焼き風煮	○	豚肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, 麩, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	はくさい, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 酒, しょうゆ, みりん	
	ほうれん草のごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	ほうれんそう	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
29 水	けんちんうどん	○	鶏肉, 豆腐, 油揚げ	こんにゃく, うどん(無塩)	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ	
	たこべったん		たこ, かつお節	小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン, 長ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース	
	くだもの							かんきつ類	
30 木	バエリア	○	鶏肉, えび, いか	米, 大麦	ソイレブール, サラダ油	にんじん, ビーマン, 赤ビーマン	にんにく, 玉ねぎ	ターメリック, 塩, スープ, こしょう, しょうゆ, パプリカ(粉), 白ワイン	
	ミネストローネスープ		ベーコン, 豚肉	じゃがいも, マカロニ	サラダ油	にんじん, ホールトマト	セロリー, 玉ねぎ, しょうが	水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)	
	スイートポテト		調製豆乳	さつまいも, 砂糖, 水あめ	ソイレブール			みりん, アルミ	
31 金	ハヤシライス	○	豚肉	米, 大麦, 砂糖, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリー, 水煮マッシュルーム	水, 水, 鳥がら, ロリエ, 赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	小松菜, にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ
	みかんゼリー			アガー	砂糖			オレンジジュース	水, カップ