


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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 金	ごはん ポークケチャップ わかめスープ りんご 牛乳	米/油/砂糖/ごま油 /アパマンのあげせんべい	豚もも肉/鶏がらス ープの素/カットわかめ /牛乳	食塩/にんにく/玉葱/ハセ リ/トマト缶(カット)/トマ トケチャップ/えのきたけ/ にんじん/玉葱/しょうゆ/ りんご	アパマンのあげせんべい 焼きいも
2 土	そぼろ丼 豆腐の味噌汁 バナナ 牛乳	米/酒/みりん/砂糖 /かたくり粉/かつば えびせん	若鶏ひき肉/木綿豆腐 /カットわかめ/かつ お節(だし用)/みそ/ 牛乳	玉葱/にんにく/青ねぎ/ しょうゆ/玉葱/えのきた け/バナナ	かつばえびせん
5 火	ごはん ドライカレー スパゲティサラダ 柿 牛乳	米/油/カレールウ/ スパゲティ/砂糖/ ホットケーキミックス	豚ひき肉/大豆水煮/ ツナ/牛乳/ダイスブ ロセスチーズ/牛乳	玉葱/にんにく/グリーンピース(冷凍) /コーン缶詰(ホホ)/干しぶどう/にん じんにんしょうが/トマトケチャップ/ 中濃ソース/キャベツ/きゅうり/ コーン缶詰(ホホ)/食塩/しょうゆ/柿	コーンチーズ蒸しパン
6 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え グレープフルーツ 牛乳	米/じゃがいも/糸こ んにやく/油/砂糖/ みりん/酒/白ごま(す り)/白ごま(いり)	豚もも肉/かつお節(だ し用)/ちくわ/牛乳/ 花かつお	玉葱/にんにく/グリン ピース(冷凍)/しょうゆ/ ほうれん草/もやし/グ レープフルーツ	おほかおにぎり
7 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き プロッコリー ミニトマト 大根のスープ オレンジ 牛乳	米/砂糖/かたくり粉 /油/マヨドレ/食パ ン/いちごジャム/り んごジャム	若鶏もも肉/鶏がら スープの素/牛乳/た まご/ツナ	食塩/しょうゆ/マーマレード/ プロッコリー/ミニトマト/だい こんぶ/なめじり/コーン缶詰 (ホホ)/にんにく/青ねぎ/オレ ンジ/きゅうり	サンドイッチバイキング (ツナ・たまご・いちご・りんご)
8 金	わかめご飯 いも煮 バナナ ヤクルト	米/さといも/板こん にやく/砂糖/酒/マ ービスケット	牛肉(もも)/牛肉(ハ ラ)/かつお節(だし用) /ヤクルト/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/まい たけ/ねぎ/しょうゆ/食 塩/バナナ/カットわかめ	マリービスケット 牛乳
9 土	豚丼 もやしの味噌汁 オレンジ 牛乳	米/糸こんにやく/砂 糖/酒/みりん/サホ ホト(ベジタブル)	豚もも肉/かつお節(だ し用)/油揚げ/みそ/ 牛乳	玉葱/にんにく/えのきた け/グリンピース(冷凍) /しょうゆ/もやし/玉葱/ ねぎ/オレンジ	サホホ味噌汁(ベジタブル)
11 月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 数の味噌汁 りんご 牛乳	米/砂糖/みりん/小 町麴/フライドポテト /油	ひと塩鮭/ちくわ/油 揚げ/かつお節(だ し用)/みそ/牛乳	切干しだいこん/にんじん /グリンピース(冷凍) /しょうゆ/えのきたけ/ね ぎ/りんご/食塩	フライドポテト
12 火	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ 柿 牛乳	米/じゃがいも/油/ ハヤシルウ/マカロニ /マヨドレ/砂糖/ 卵・卵ぼーろ	豚もも肉/ツナ/牛乳	にんにく/玉葱/にんにく/ グリンピース(冷凍)/トマ トケチャップ/中濃ソース/ きゅうり/コーン缶詰(ホホ)/ しょうゆ/柿	たまごボーロ(卵)
13 水	ごはん カレーナゲット プロッコリー ほうれん草のスパゲティ バナナ 牛乳	米/かたくり粉/油/マヨ ドレ/スパゲティ/ホッ トケーキミックス/さつま いも/白ごま(いり)	若鶏ひき肉/木綿豆腐 /鶏がらスープの素/ 牛乳/牛乳	玉葱/にんにく/しょうが/ 食塩/トマトケチャップ/ブ ロッコリー/ほうれん草/ えのきたけ/にんじん/し ょうゆ/バナナ	さつまいもの蒸しパン
14 木	ごはん にらまんじゅう プロッコリー ミニトマト きのこのスープ オレンジ 牛乳	米/パン粉/かたくり 粉/酒/ごま油/油/ マヨドレ	豚ひき肉/ダイスブ ロセスチーズ/鶏がら スープの素/牛乳	キャベツ/にら/しょうが/ 食塩/しょうゆ/プロッコ リー/ミニトマト/まいたけ /えのきたけ/ぶなしめじ/ にんじん/青ねぎ/オレンジ	ソフール(レモン)
15 金	ごはん ふりかけ 鶏団子スープ キャベツのサラダ バナナ 牛乳	米/かたくり粉/酒/ 砂糖/酢/ごま油	すこやかふりかけ/若 鶏ひき肉/鶏がらス ープの素/ツナ/牛乳	しょうが/食塩/さつまな にんじん/ねぎ/干し椎茸/ しょうゆ/キャベツ/もやし /きゅうり/バナナ/ゆかり /菜めし	おにぎりバイキング (ゆかり・わかめ・菜飯)
18 月	豚肉のスタミナ焼き キャベツのスープ バナナ 牛乳	米/みりん/油/揚げ ビスケット	豚もも肉/鶏がらス ープの素/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱 /もやし/にんにく/青 ピーマン/しょうゆ/キャ ベツ/玉葱/青ねぎ/食塩 /バナナ	揚げビスケット

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
19 火	ごはん たらのフライ ポイルキャベツ ほうれん草と玉子のスープ(卵) りんご 牛乳	米/薄力粉/パン粉/ 油/かたくり粉/厚切 りカットパウム(卵)	たまご/鶏がらス ープの素/牛乳	キャベツ/きゅうり/赤 ピーマン/中濃ソース/ほ うれん草/玉葱/にんじ ん/食塩/りんご	厚切りカットパウム(卵)
20 水	スタミナ納豆丼 豚汁 バナナ 牛乳	米/酒/みりん/ごま 油/砂糖/板こんにゃ く/マヨドレ	若鶏ひき肉/豚もも肉 /木綿豆腐/油揚げ/ かつお節(だし用)/み そ/牛乳/ツナ	青ねぎ/にんにく/し ょうゆ/しょうゆ/だい こん/にんじん/ごぼう/ ねぎ/バナナ/食塩	ツナおにぎり
21 木	ごはん チキンカレー 春雨サラダ オレンジ 牛乳	米/じゃがいも/油/ カレールウ/砂糖/酢 /ごま油/ロールパン (卵)	若鶏もも肉/ちくわ/ カットわかめ/牛乳/ ロングウインナー	にんにく/しょうが/玉葱/にん じん/トマト缶(カット)/グリン ピース(冷凍)/もやし/きゅうり /しょうゆ/オレンジ/トマトケ チャップ	ウインナーパン(卵)
22 金	ミートソーススパゲ 鶏肉のから揚げ プロッコリー ジュリエンスープ(卵) とろけるプリン(豆乳)	スパゲティ(太麺) /オ リーブ油/砂糖/酒/ かたくり粉/油/マヨ ドレ/スイートポテト 牛乳	牛ひき肉/豚ひき肉/ 若鶏もも肉/ベーコン (卵)/鶏がらス ープの素/牛乳	玉葱/にんにく/トマト缶 (カット)/トマトケチャップ/ 中濃ソース/しょうゆ/食塩/ しょうが/プロッコリー/玉葱 /チンゲンサイ	スイートポテト(卵)
25 月	ごはん ピピンパ レタススープ バナナ 牛乳	米/酒/砂糖/油/ごま 油/白ごま(いり) /フ ルーチェ(イチゴ・ミックス パ・ミックスパ・ミックスパ)	豚もも肉/若鶏もも肉 /鶏がらス ープの素/ 牛乳/牛乳	にんにく/しょうが/し ょうゆ/ほうれん草/もやし /しょうゆ/食塩/レタ ス/玉葱/コーン缶詰(ホホ) /バナナ	フルーチェバイキング (いちご・ミックスパ・ピーチ・オレンジ)
26 火	ごはん ゆかり・ごま塩 スイートシチュー もやしとわらびのごま酢和え 柿 牛乳	米/ごま塩/さつま いも/油/シチュールウ(ク リーム)/ねりごま(白) /酢/砂糖/ビスコ(いち ご)	若鶏むね肉/牛乳/ツ ナ/牛乳	ゆかり/玉葱/にんじん/ パセリ/もやし/きゅうり /しょうゆ/柿	ビスコ(いちご)
27 水	ごはん 中華丼 ポテトサラダ(卵) オレンジ 牛乳	米/油/砂糖/かたく り粉/じゃがいも/マ ヨドレ/マカロニ	豚もも肉/鶏がらス ープの素/オイスター ソース/ロースハム (卵)/牛乳/きな粉(大 豆)	にんにく/しょうが/たけのこ(水 煮)/にんにく/はくさい/チン ゲンサイ/きくらげ(乾)/食塩/ しょうゆ/きゅうり/玉葱/コ ーン缶詰(ホホ)/オレンジ	マカロニあべかわ
28 木	ごはん さばの塩焼き 刻み昆布煮 青梗菜の味噌汁 りんご 牛乳	米/じゃがいも/糸こ んにやく/油/砂糖/ 酒/みりん/さつま いも	ひと塩さば/刻み昆布 /豚もも肉/ちくわ/ 木綿豆腐/かつお節(だ し用)/みそ/牛乳	にんじん/しょうゆ/チン ゲンサイ/えのきたけ/ね ぎ/りんご	ふかし芋
29 金	ごはん 五目味噌汁 メン子ちゃんゼリー 野菜ジュース	米/さといも/板こん にやく/メン子ちゃん ゼリー/カステラ(卵)	若鶏もも肉/生揚げ/ かつお節(だし用)/み そ/牛乳	だいこん/にんじん/ごぼ う/ねぎ/ぶなしめじ/ま いたけ/はくさい	カステラ(卵) 牛乳
30 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ バナナ 牛乳	米/砂糖/酒/ごま油 /かたくり粉/じゃこ 揚げせん	豚ひき肉/木綿豆腐/ みそ/オイスターソ ース/カットわかめ/鶏 がらス ープの素/牛乳	にんにく/しょうが/にら /ねぎ/干し椎茸/えの きたけ/にんじん/玉葱/食 塩/しょうゆ/バナナ	おじゃこ揚げせん


＜今月の目標＞

食事のマナーを学び、楽しく食事をしましょう！！



＜旬の食材＞

さつまい芋・さとい芋・大根・人参・フロッコリー・青梗菜・長ネギ・レタス
柿・りんご・国産キウイ・鯖・鮭 etc...



行事等により、予定献立が急遽変更になることがあります。



は誕生会、



はおやつバイキングのマークです。

月平均栄養価	エネルギー	555 kcal	タンパク質	20.7 g
	脂質	17.2 g	食塩相当量	1.7 g