

日	曜	昼食	材料	おやつ	材料	日	曜	昼食	材料	おやつ	材料
12	月	御飯 すき焼き風 お浸し にんじんツナ炒め	みそ汁 米/豚肉、焼き豆腐、白滝、 たまねぎ、白菜、にんじん、しい たけ/ほうれん草、えのき茸、か つお節/にんじん、ツナ缶/しい たけ、油揚げ、キャベツ	さつまいもマドレーヌ 牛乳	ホットケーキMIX、 さつまいも、黒ゴマ、 卵、牛乳/牛乳	5	月	キャロットライス きのこのクリームシチュー 茹でブロッコリー ツナチーズオムレツ	ミニトマト 米、にんじん/豚肉、じゃがいも、にんじ ん、たまねぎ、コンソメ、しめじ、エリン ギ、ほうれん草/卵、ツナ缶、たまねぎ、 ピザ用チーズ、牛乳/ブロッコリー/ミニ トマト	フライドおさつ りんごジュース	さつまいも/りんご ジュース
26						19					
13	火	御飯 鮭のきのこあんかけ なすの煮浸し 青菜のコーンソテー	みそ汁 米/さけ、えのき茸、しめじ、し いたけ、万能ねぎ/なす、万能 ねぎ/小松菜、にんじん、コーン 缶/じゃがいも、たまねぎ、だい ごん	メープルポップコーン ヨーグルト	ポップコーン、メープル シロップ/ヨーグルト	6	火	御飯 ハンバーグ 粉ふき芋 ミックスベジタブル	みそ汁 米/豚ひき肉、たまねぎ、パン 粉、卵、牛乳、ケチャップ、中 濃ソース/じゃがいも/にんじん、 いんげん、コーン缶/キャベツ、 たまねぎ、豆腐、油揚げ	おいなりさん 果物	米、にんじん、しいた け、油揚げ/果物
27						20					
14	水	御飯 ポークチャップ れんこんとブロッコリーのごま和え 大根のおかか煮	すまし汁 米/豚肉、たまねぎ、マッシュルーム、ケ チャップ、中濃ソース/れんこん、ブロッ コリー、ごま/だいごん、にんじん、いんげ ん、かつお節/ほうれん草、しめじ、たま ねぎ	焼きそば ウイナーソテー	焼きそばめん、豚肉、 にんじん、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、中濃 ソース/ウイナー	7	水	御飯 かじきのカレー唐揚げ かぼちゃの甘煮 コールスローサラダ	すまし汁 米/かじき、カレー粉/かぼちゃ/ キャベツ、にんじん、きゅうり、 コーン缶、ハム/万能ねぎ、だい ごん、にんじん	あんバターサンド 牛乳	ドックパン、小豆、無 塩バター/牛乳
28						21					
1	木	カレーライス 煮卵 マカロニのごソテー きゅうりとにんじんのサラダ	スープ 米、豚肉、にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、いんげん、中濃ソース、ケチャッ プ、カレールウ/卵/マカロニ、しいたけ、 えのき茸、しめじ、万能ねぎ/きゅうり、 にんじん、マヨネーズ/コンソメ、たまね ぎ、コーン缶、キャベツ	豆腐ポールドーナッツ 牛乳 果物	ホットケーキMIX、 豆腐/牛乳	8	木	御飯 中華風ローストチキン 根菜の含め煮 ピーマンの中華炒め	たまごスープ 米/鶏肉、たまねぎ、しょうが/だ いごん、にんじん/ピーマン、赤 ピーマン、しめじ、鶏ひき肉/コ ンソメ、卵、えのき茸、たまね ぎ、ほうれん草	にんじんケーキ 牛乳 果物	ホットケーキMIX、に んじん、卵、牛乳/牛 乳/果物
29		15日 ドライカレー ゆで卵ツナ焼 29日 中華丼	15日 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャ ップ、中濃ソース、カレールウ/卵、ツナ缶、マヨネーズ 29日 米、白菜、豚肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、も やし、ピーマン、しいたけ	15日 つぶつぶみかんゼリー 29日 グレープゼリー ビスケット	15日 オレンジジュース、みかん 缶、粉寒天 29日 グレープ ジュース、粉寒天/ビスケット	22					
2	金	御飯 豚肉の香味焼き 切り昆布と大豆の煮物 お浸し	みそ汁 米/豚肉、ねぎ、ごま/切り昆 布、にんじん、大豆缶/キャベ ツ、えのき茸、かつお節/白菜、 しめじ、たまねぎ	ピザトースト 果物	食パン、ベーコン、 ピーマン、ケチャップ、 たまねぎ、ピザ用チー ズ/果物	9	金	ふりかけ御飯 厚揚げと鶏肉の煮物 じゃがいもとしらすの炒め物 冷やしトマト	みそ汁 米、のりたまふりかけ/生揚げ、 鶏肉、しめじ、しいたけ、小松 菜/じゃがいも、しらす干し、青 のり/トマト/白菜、生わかめ、 焼麩	豆腐ナゲット 小魚	鶏ひき肉、豆腐、マ ヨネーズ/小魚
30				30日 かぼちゃドーナッツ ハロウィンクッキー	30日 かぼちゃ、ホットケ ーキMIX、牛乳、卵/小麦 粉、卵、ココア、無塩バター	23					
3	土	きのこうどん 豚肉のピカタ さつまいもの甘煮 野菜のごま油炒め	干しうどん、しめじ、えのき茸、 しいたけ、万能ねぎ/豚肉、 卵、ケチャップ/さつまいも/小松 菜、にんじん	ミレービスケット プチダン	ビスケット/プチダン	10	土	カレーうどん にんじんグラッセ ウイナーポテト 茹でキャベツ	干しうどん、豚肉、たまねぎ、に んじん、ほうれん草、カレー粉/ にんじん、コンソメ/ウイン ナー、じゃがいも/キャベツ	塩せんべい ヨーグルト	塩せんべい/ヨーグル ト
17						24					
31											

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。