

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	α米 さば缶 きんぴらごぼう ヨーグルト	精白米/三温糖/ごま 油/ごま/パン	牛乳/さば/みそ/ ヨーグルト	ごぼう/人参	スナックパン 牛乳
3 火	麻婆丼 わかめの酢の物 じゃがいもの味噌汁 果物(梨)	精白米/押麦/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /調合油/あまに油/ じゃがいも	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/木綿豆腐/豚ひ き肉/三温糖/みそ/ わかめ/しらす干し	ねぎ/タネキ* /さやいんげ ん/しょうが/きゅうり/ 梨/しそ	ゆかりおむすび 麦茶
4 水	ハヤシライス 切干大根サラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/調合油 /三温糖/あまに油/ ゼリー/クッキー/せ んべい	和牛肩/ハム/牛乳	りんご(ジュース)/タネキ* / 人参/マッシュルーム/切 干しだいこん/きゅうり/ 赤ピーマン/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳
5 木	ご飯 小魚ふりかけ 豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ かぼちゃのポタージュ	精白米/三温糖/ごま /調合油/食塩不使用 バター/コッペパン/ 上新粉	牛乳/煮干し/豚肉 (肩)/干ひじき/ツ ナ缶/加工乳(低脂肪) /調製豆乳	玉葱/しょうが/赤ピーマ ン/きゅうり/切干しだい こん/かぼちゃ/豊相缶詰 こん	豆乳クリームサンド 牛乳
6 金	ご飯 ゆかり さばの竜田揚げ 五目煮豆 大根の味噌汁	精白米/押麦/かたく り粉/調合油/三温糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/まさば/干ひじ き/油揚げ/大豆/み そ	しそ/しょうが/人参/だ いこん根/ねぎ/小松菜	いなりずし 麦茶
7 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/ゼリー/クッ キー/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/鶏肉もも/油揚 げ/牛乳	納豆/人参/ねぎ/野菜 ジュース	クッキー、せんべい 牛乳
9 月	ご飯 たらのカレームニエル ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	精白米/薄力粉/食塩 不使用バター/じゃが いも/マヨネーズ/調 合油/三温糖	牛乳/またら/脱脂粉 乳/ハム/おから/豆 乳	パセリ/きゅうり/人参/ スイトコン/キャベツ/玉葱 /バナナ	バナナブレッド 牛乳
10 火	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き 高野豆腐煮 切干大根の味噌汁 果物(梨)	精白米/押麦/調合油 /薄力粉/ホットケ ーキの素/食塩不使用パ ター	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚肉(肩)/高 野豆腐/みそ/豆乳/ 脱脂粉乳/牛乳	マーマレードジャム/人参/さや いんげん/切干しだいこん /ねぎ/梨	ホットケーキ 牛乳
11 水	冷やしうどん もやしナムル ヨーグルト	うどん/あまに油/ご ま油/三温糖/調合油 /精白米/ごま	わかめ/鶏肉さき身/ ハム/ヨーグルト/み そ	りんご(ジュース)/きゅうり /トマト/もやし/人参/ ねぎ/タネキ*	五平餅 麦茶
12 木	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ じゃがいものスープ 果物(梨)	精白米/押麦/パン粉 /調合油/スパゲティ /マヨネーズ/食パン /三温糖/バター/粉 糖/じゃがいも	牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/干ひじき/鶏卵 /ハム/脱脂粉乳/豆 乳	玉葱/人参/きゅうり/ス イトコン/梨/バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
13 金	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き ネバネバ和え 冬瓜の味噌汁 果物(オレンジ)	精白米/押麦/マヨ ネーズ/三温糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/さけ/納豆/油 揚げ/みそ/ゼラチン /牛乳/ヨーグルト/ 生クリーム	にら/もやし/人参/キャ ベツ/冬瓜/オレンジ/レ モン果汁	ヨーグルトパバロア 麦茶
14 土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/調合油 /ゼリー/クッキー/ せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/和牛肩/牛乳	玉葱/人参/マッシュルー ム/野菜ジュース	クッキー、せんべい 牛乳
17 火	麦入りご飯 たらのチーズ焼き 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	精白米/押麦/コッペ パン/はるさめ	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/たら/みそ/鶏 卵/牛乳/ハム/チ ーズ	きゅうり/人参/かぼちゃ /こねぎ/玉葱/ぶなしめ じ	ふわふわエッグサンド 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	ご飯 小魚ふりかけ 鶏肉の照焼き さつまいもの白和え さすの和風スープ ゼリー	精白米/三温糖/さつ まいも/ごま/ゼリー /ごま油	鶏肉/ツナ缶/木綿豆 腐/油揚げ/豚ベー コン/脱脂粉乳	りんご(ジュース)/人参/な す/ねぎ	五目チャーハン 麦茶
19 木	さばそぼろ丼 焼き油揚げの酢の物 そうめんのすまし汁 ヨーグルト	精白米/押麦/三温糖 /調合油/そうめん/ パン	牛乳/まさば/みそ/ 油揚げ/しらす干し/ わかめ/ヨーグルト	タネキ* /人参/しょうが/ きゅうり/こねぎ	スナックパン 牛乳
20 金	秋野菜のカレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース 果物(梨)	精白米/押麦/さつま いも/調合油/三温糖 /あまに油	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚肉(肩)/豆 乳/刻み昆布/しらす 干し/つぶあん/脱脂 粉乳	なす/タネキ* /人参/れん ごん/切干しだいこん/野 菜ジュース/梨	おはぎ 麦茶
21 土	肉うどん 野菜ジュース ゼリー	うどん/三温糖/調合 油/ゼリー/クッキー /せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/和牛肩/牛乳	納豆/ねぎ/人参/野菜 ジュース	クッキー、せんべい 牛乳
24 火	麦入りご飯 豚肉の寒こうじ炒め 小松菜の磯和え 豆腐のスープ ゼリーの佃煮	精白米/押麦/調合油 /あまに油/ゼリー/ スパゲティ/三温糖	豚肉(肩)/木綿豆腐 /きな粉/脱脂粉乳/ 牛乳	りんご(ジュース)/人参/れ んごん/こまつな/タネキ*	マカロニきな粉 牛乳
25 水	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 麩の味噌汁 果物(梨)	精白米/押麦/大豆油 /かたくり粉/三温糖 /はちみつ/麩/黒砂 糖	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/またら/油揚げ /カットわかめ/みそ /牛乳/ゼラチン	こまつな/人参/切干しだ いこん/タネキ* /梨/レモ ン	ほうじ茶プリン レモン水
26 木	秋野菜の麻婆丼 ごぼうサラダ 水菜の味噌汁 果物(オレンジ)	精白米/押麦/三温糖 /ごま油/かたくり粉 /調合油/マヨネーズ /ごま/さつまいも/ 食塩不使用バター	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚ひき肉/みそ /牛乳/クリーム(乳 脂肪)/鶏卵	タネキ* /なす/れんごん/ しょうが/ごぼう/人参/ みずな/ねぎ/オレンジ	スイートポテト 牛乳
27 金	麦入りご飯 鮭の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 冬瓜の和風スープ	精白米/押麦/三温糖 /マヨネーズ/調合油 /ごま油/オリーブ油	牛乳/さけ/みそ/豚 肉/ローズ/プロセス チーズ	人参/ごぼう/冬瓜/小松 菜	チーズおかかおむすび 麦茶
28 土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米/押麦/じゃが いも/調合油/ゼリー /クッキー/せんべい	ヨーグルト(ドリンクタイプ、加 糖)/豚ひき肉/豆乳 /牛乳	タネキ* /人参/野菜ジュ ース	クッキー、せんべい 牛乳
30 月	きつねうどん わかめサラダ ヨーグルト	うどん/あまに油/三 温糖/精白米	牛乳/鶏肉もも/油揚 げ/わかめ/ヨーグル ト	納豆/人参/ねぎ/きゅ うり/スイトコン/キャベツ	青菜おむすび 麦茶

月平均栄養価	エネルギー	506 kcal	タンパク質	20.1 g
	脂 質	15.2 g	食塩相当量	1.4 g