



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
7月		白身魚フライ ウインナーマカロニソテー ほうれん草の煮浸し ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー うす揚げ・赤味噌・白味噌	ミックスベジタブル ほうれん草・しいたけ	油 マカロニ・油 砂糖 米(国産) 里芋	チキンコンソメ 醤油・みりん・和風だし だし 塩・穀物酢・醤油	
8月	火	焼子キン南蛮 白菜のゆかり和え 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ 白菜・人参・ゆかり 赤ピーマン・きゅうり わかめ	油・砂糖・●マヨネーズ(→なし)・砂糖 春雨・ごま油・砂糖 米(国産) 麩	塩・穀物酢・醤油 穀物酢・醤油 だし 和風だし・醤油・みりん・酒	
9月	水	豚肉と根菜の煮物 じゃが芋のチーズ焼 ごはん 味噌汁	豚肉 チーズ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・大根・れんこん・ごぼう ・人参・さやえんどう チンゲン菜	こんにゃく・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	塩 和風だし・醤油・みりん・酒 だし	
10月	木	そぼろ寿司 高野豆腐と昆布の煮物 すまし汁 みかんゼリー	鶏ミンチ 高野豆腐	コーン・人参・干しいたけ きざみ昆布・いんげん 青ねぎ 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・油・砂糖 砂糖 そうめん 砂糖	穀物酢・塩・醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・みりん だし・醤油・塩	
11月	金	鶏肉の唐揚げ 蒸さつま芋 小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	しょうが 小松菜・人参 白菜・もやし	片栗粉・油 さつま芋 白ごま 米(国産)	醤油・酒 醤油・みりん・和風だし だし	
12月	土	のっぺいうどん 厚揚げの煮物 フルーツ(りんご)	豚肉 厚揚げ	ごぼう・人参・いんげん・だし昆布 大根 りんご	うどん・里芋・片栗粉 砂糖	だし・醤油・みりん・塩 和風だし・醤油・酒	
14日	月	成人の日					
15日	火	牛丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ(黄桃)	牛肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 かぼちゃ キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・こんにゃく ・砂糖・片栗粉 砂糖	和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし・醤油・酒 だし	
16日	水	鶏肉のねぎ焼 里芋の煮物 ひじきごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	青ねぎ さやえんどう 芽ひじき・ごぼう・人参・きゅうり	砂糖・油 里芋・砂糖 砂糖・●マヨネーズ(→なし) 米(国産)	醤油・みりん 和風だし・醤油・みりん 和風だし・醤油・みりん だし	
17日	木	豆腐チャンプルー 大学芋 ごはん ビーフンスープ	豆腐・まぐろフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが 小松菜	油・砂糖・ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) ライスパスタ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 鶏がらスープ	
18日	金	チキンカレーライス わかめサラダ ミルクかんフルーツポンチ 味噌ラーメン	鶏肉 牛乳 豚肉・赤味噌	玉ねぎ・人参 わかめ・大根・コーン 寒天・フルーツカクテル	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖	カレーフレーク 青じそドレッシング 醤油・鶏がらスープ・塩	
19日	土	高野豆腐の中華煮 フルーツ(オレンジ)	高野豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 ・にんにく・しょうが グリーンピース オレンジ	中華麺・油・ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩 オイスターソース・醤油・みりん	
21日	月	照焼ハンバーグ ポテトフライ レンコンきんぴら ごはん 味噌汁	ハンバーグ うす揚げ・赤味噌・白味噌	れんこん・玉ねぎ・人参・さやえんどう 白菜	油・砂糖・片栗粉 フライドポテト・油 油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・みりん・酒 塩 和風だし・醤油・みりん・酒 だし	
22日	火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ごはん フルーツ(みかん缶)	味付け揚げ ちくわ	人参・わかめ・だし昆布 あおさのり みかん(缶詰)	うどん 天ぷら粉・油 米(国産)	だし・醤油・みりん・塩	
23日	水	どん平焼 ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉・かつお節 (→豚肉と野菜のソース炒め) 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 かぼちゃ 大根・青ねぎ	油・●マヨネーズ(→なし)・油 砂糖 米(国産)	和風だし・お好み焼ソース 醤油・みりん・和風だし だし	
24日	木	アジの旨煮 チーズサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	アジ チーズ 大豆 赤味噌・白味噌	しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ わかめ	砂糖 油・砂糖 米(国産) そうめん	ウスターソース・醤油・酒 醤油・穀物酢 チキンコンソメ・ケチャップ だし	
★ 25日	金	かぶのポトフ エビフライ&チキンナゲット マカロニサラダ ロールパン フルーツ(パイ)	ウインナー ●エビフライ・●チキンナゲット (→鶏肉の唐揚げ2個)	かぶ・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン パイ(缶詰)	じゃが芋 油 マカロニ・●マヨネーズ(→ドレッシング) ロールパン	チキンコンソメ 塩	
26日	土	ツナチャーハン 春雨スープ フルーツ(バナナ)	まぐろフレーク	ミックスベジタブル・玉ねぎ しいたけ バナナ	米(国産)・油 春雨	鶏がらスープ 鶏がらスープ	
28日	月	牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草と平天の和え物 ごはん 味噌汁	牛肉・●卵(→なし) さつま揚げ 赤味噌・白味噌	白菜・人参 ほうれん草 青ねぎ	こんにゃく・砂糖 米(国産) そうめん	和風だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・和風だし だし	
29日	火	塩ラーメン ギョーザ ごはん フルーツ(黄桃)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・にんにく 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 ●ギョーザ(→ウインナー)・油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん	
30日	水	サバの塩焼 白菜とチンゲンサイの塩昆布和え 里芋と油揚げのとりも煮 ごはん 味噌汁	サバ うす揚げ 赤味噌・白味噌	白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布 玉ねぎ	油 里芋・砂糖・片栗粉 米(国産) 麩	塩 和風だし・醤油・酒 だし	
31日	木	根菜マーボー丼 切干大根のナムル 粉ふき芋 中華スープ	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・にんにく・玉ねぎ ・ごぼう・人参・いんげん 切干大根・ほうれん草・にんにく わかめ・もやし	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油 じゃが芋	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 塩 鶏がらスープ	