



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	22	水	きのこご飯	豚肉と大根のべっこう煮 わかめの酢の物	青菜とじゃが芋の みそ汁	メープルビスケット 牛乳	米・鶏もも肉・人参・しめじ・生椎茸・エリンギ 豚ばら肉・大根・人参・れんこん・オイスターソース キャベツ・きゅうり・わかめ・みかん(缶) ほうれん草・じゃが芋・人参・えのきたけ・油揚げ・みそ 薄力粉・メープルシロップ/牛乳
2		木	ご飯	ぎょうざ たたききゅうり	春雨スープ	つなっこあっさり塩味 ミニカップゼリー 牛乳	米 中力粉・ラード・豚挽肉・白菜・ニラ・キャベツ・長葱・ごま油 きゅうり・ごま油 春雨・人参・玉葱・生椎茸・しめじ・ニラ・白菜・ごま油 つなっこあっさり塩味・ミニカップゼリー/牛乳
4	18	土	中華丼	キャベツとわかめのナムル	白菜の中華スープ	ホットビスケット 牛乳	米・豚もも肉・豚ばら肉・白菜・生椎茸・人参・玉葱・水煮たけのこ キャベツ・わかめ・人参・えのきたけ・ごま・ごま油 白菜・鶏挽肉・帆立貝柱水煮(缶)・干し椎茸 薄力粉・全粒粉・マーガリン・牛乳・ドライいちじく・牛乳/牛乳
6	20	月	ご飯	かに玉 三色ナムル	モヤシわかめスープ	コロコロボール 牛乳	米 卵・かに(缶)・干し椎茸・水煮たけのこ・人参・長葱・グリーンピース ひじき・人参・小松菜・長葱・ごま・ごま油 緑豆もやし・わかめ・長葱・人参・白菜・ごま・ごま油 さつまいも・栗(甘露煮)・マーガリン・動物性クリーム・コーンフレーク/牛乳
7	21	火	バターロール	たらのナッツフライ かぶとみかんのサラダ	米入り野菜スープ	菜めしおにぎり 牛乳	バターロール たら・アーモンド・薄力粉・卵・生パン粉 かぶ・きゅうり・みかん(缶) 鶏挽肉・じゃが芋・さやいんげん・玉葱・人参・米 米・かぶ葉・ごま/牛乳
8	29	水	和風とろみカレー	鶏肉とわかめのぬた	キャベツとなめこの みそ汁	ヨーグルトケーキ 紅茶	米・豚もも肉・桜えび・かぼちゃ・れんこん・オクラ・玉葱・人参・長葱・カレーの王子さま 鶏胸肉・わけぎ・わかめ・油揚げ・白みそ・はちみつ・からし なめこ・キャベツ・えのきたけ・玉葱・万能葱・みそ ヨーグルト・動物性クリーム・牛乳・レモン・ゼラチン/紅茶
9		木	ご飯	家常豆腐 白菜のラーパーツァイ	玉葱と生姜のスープ	焼きビーフン 牛乳	米 木綿豆腐・豚もも肉・生椎茸・人参・ピーマン・赤ピーマン・長葱・甜麺醬・オイスターソース 白菜・人参・ごま油 玉葱・人参・えのきたけ・青梗菜・鶏挽肉 ビーフン・生椎茸・ニラ・人参・玉葱・豚挽肉・ごま油/牛乳
10	24	金	塩焼きそば	カレーチップの温野菜サラダ	卵スープ	大学芋 牛乳	蒸し中華麺・豚もも肉・人参・玉葱・キャベツ・緑豆もやし・ほうれん草 ブロッコリー・じゃが芋・人参・まぐろ水煮(缶)・マヨネーズ・クリームチーズ・カレー粉 卵・長葱・えのきたけ・わかめ さつまいも・ごま/牛乳
11	25	土	きのこ雑炊	鶏と野菜の甘辛煮 もやしの薬味だれ		スコーン 牛乳	米・しめじ・えのきたけ・舞茸・人参・玉葱・貝割れ大根 鶏もも肉・水煮たけのこ・人参・干し椎茸・ピーマン・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草・長葱・ごま・ごま油 薄力粉・マーガリン・牛乳/牛乳
13	27	月	親子うどん	磯辺風味のかき揚げ 白菜の梅肉和え		ブラウニー 牛乳	乾麺・鶏もも肉・卵・玉葱・長葱・人参・絹さや さつまいも・人参・玉葱・春菊・焼き竹輪・ホールコーン(缶)・青のり 白菜・昆布・人参・大葉・梅干し 薄力粉・アーモンド・マーガリン・卵・ココア/牛乳
14	28	火	食パン	★ムサカ ごぼうサラダ	キャベツスープ	玄米おにぎり お茶	食パン 豚挽肉・牛挽肉・玉葱・人参・茄子・じゃが芋・ホールのトマト(缶)・薄力粉・バター・牛乳・粉チーズ ごぼう・人参・きゅうり・ハム・ごま キャベツ・つまみ菜・えのきたけ・鶏挽肉 玄米・わかめ・ごま・麦茶
15		水	☆岩国寿司	野菜の五目煮	もやしと玉葱の 炒め汁	ポテトチップス くだもの 牛乳	米・人参・干し椎茸・れんこん・ほうれん草・卵 豚もも肉・生揚げ・人参・大根・水煮たけのこ・干し椎茸・こんにゃく・さやいんげん・赤みそ もやし・玉葱・ニラ・みそ じゃが芋/バナナ/牛乳
16	30	木	ご飯	和風煮込み八宝菜 もやしとニラの和え物	大根とわかめのみそ汁	お好み焼き 牛乳	米 豚もも肉・生揚げ・水煮たけのこ・人参・白菜・ピーマン・うずら卵・ごま油 緑豆もやし・ニラ・人参・ハム・ごま油 大根・わかめ・人参・玉葱・油揚げ・みそ 薄力粉・キャベツ・人参・万能葱・かつお節/牛乳
17		金	ジャコ入り菜めし	いも煮 みかん		つなっこあっさり塩味 ミニカップゼリー 牛乳	米・シラス・かぶ葉・ごま 牛もも肉・里芋・長葱・人参・エリンギ・生椎茸・しめじ・こんにゃく みかん つなっこあっさり塩味・ミニカップゼリー/牛乳