



日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			副菜	汁物			
2	23	月	茄子とトマトの スパゲティ	照り焼きチキンサラダ	かぼちゃの ミルクスープ	☆ずんだ餅 牛乳	スパゲティ・茄子・トマト・玉葱・ベーコン・しめじ・にんにく・パセリ/ 鶏ムネ肉・レタス・水菜・きゅうり・トマト・レモン/ かぼちゃ・じゃが芋・マッシュルーム・人参・玉葱・無塩バター・牛乳/ 白玉粉・絹ごし豆腐・枝豆/牛乳
3	17	火	ご飯	大根と豚肉のこはく煮 わかめと油揚げのぬた	豆乳のみそ汁	アメリカンドッグ 牛乳	米/豚モモ肉・大根・人参・さつまいも・生椎茸・大根葉・万能葱・生姜/ 鶏ムネ肉・油揚げ・きゅうり・わかめ・わかめ・はちみつ・からし/ 厚揚げ・じゃが芋・玉葱・しめじ・小松菜・豆乳/ ウインナー・ホットケーキミックス・豆乳/牛乳
4	18	水	バターロール	牛肉のトマト炒め 揚げジャガサラダ	角切り野菜スープ	★ハロハロ 牛乳	バターロール/牛モモ肉・トマト・じゃが芋・玉葱・しめじ・人参 アスパラガス・黄ピーマン・にんにく・ケチャップ/ じゃが芋・キャベツ・きゅうり・水菜・コーン缶 鶏挽肉・かぼちゃ・ほうれん草・玉葱・人参・米/ 寒天・コーンフレーク・タピオカ・みかん缶・パン缶・小豆・黒糖・練乳/牛乳
5	19	木	蕪油飯	かぼちゃの中華うま煮 白菜のラーパーツァイ	酸辣湯	愛玉子 牛乳	米・豚挽肉・ニラ・干し椎茸/ 鶏モモ肉・かぼちゃ・玉葱・人参・板こんにゃく・小松菜・オイスターソース/ 白菜・人参・生姜・コーン缶/ 豚モモ肉・木綿豆腐・玉葱・トマト・えのき茸・菊水煮・万能葱/ レモン・寒天・はちみつ・みかん缶/牛乳
6		金	ハヤシライス	パインのグリーンサラダ くだもの	天の川スープ	七塔そうめん 麦茶	米/豚モモ肉・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・ケチャップ・中濃ソース・はちみつ・薄力粉 無塩バター・トマト缶/レタス・アスパラガス・きゅうり・パン缶・水菜・コーン缶・玉葱・レモン/ くずきり・ベーコン・玉葱・人参・トマト・切干大根・オクラ・パセリ/すいか そうめん・焼き竹輪・きゅうり・ミニトマト・みかん缶/麦茶
	20	金	ひつまぶし	豚しゃぶのわかめ和え かぶと人参の浅漬	油揚げとあおさの みそ汁	つるつるそうめん 麦茶	米・鱈・万能葱・刻みのり/豚モモ肉・わかめ・キャベツ・きゅうり・みょうが・ごま/ かぶ・人参・きゅうり・みかん缶・かぶ葉・昆布/ 油揚げ・あおさ・玉葱・長葱/ そうめん・鶏挽肉・万能葱・オクラ/麦茶
7	21	土	みそなす豚丼	キャベツ和え	わかめのみそ汁	カップケーキ 麦茶	米・豚モモ肉・豚バラ肉・茄子・人参・玉葱・小松菜・生姜・ごま・刻みのり/ キャベツ・えのき茸・人参・きゅうり・しらす/ 木綿豆腐・玉葱・かぼちゃ・わかめ/ ホットケーキ・豆乳・きな粉・ごま/麦茶
9	30	月	ソフトフランス	ワンタンラザニア キャベツのコーンサラダ	セロリのスープ	ももゼリー 牛乳	ソフトフランス/ワンタンの皮・豚挽肉・トマト缶・人参・玉葱・マッシュルーム・なす ケチャップ・牛乳・薄力粉・パルメザンチーズ/ キャベツ・ツナ缶・人参・きゅうり・コーン缶・レモン/ 鶏モモ肉・セロリ・玉葱・人参・トマト・にんにく/ 桃・白桃缶・ネクター・寒天/牛乳
10	24	火	ご飯	かに玉 切干大根のナムル	大根と鶏肉の 生姜スープ	納豆お好み焼き 麦茶	米/卵・カニ缶・干し椎茸・玉葱・人参・長葱・さやいんげん・菊水煮/ 切干大根・人参・もやし・きゅうり・わかめ・長葱・にんにく・ごま/ 鶏モモ肉・大根・じゃが芋・人参・生姜/ 薄力粉・納豆・キャベツ・しらす・万能葱・人参・青のり・かつお節・中濃ソース/麦茶
11	25	水	わかめご飯	なすと厚揚げのみぞれ煮 ひじきとツナの和え物	野菜たっぷり汁	かぼちゃプリン 牛乳	米・わかめ/厚揚げ・豚モモ肉・なす・玉葱・大根・しめじ・万能葱/ ひじき・人参・きゅうり・ツナ缶/ キャベツ・かぼちゃ・人参・玉葱・白滝/ かぼちゃ・牛乳・動物性クリーム・卵・はちみつ/牛乳
12	26	木	ご飯	豚肉の生姜焼き じゃこ豆腐サラダ	冬瓜のおつゆ	ヨーグルトスコーン 牛乳	米/豚ロース肉・豚モモ肉・生姜・にんにく・もやし・玉葱・刻みのり/ 木綿豆腐・わかめ・レタス・きゅうり・トマト・水菜・しらす/ 鶏モモ肉・冬瓜・玉葱・人参/ 薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・ヨーグルト パン缶/牛乳
13	27	金	カレーうどん	竹輪の磯辺揚げ 和ハーブサラダ		お星さませんべい 豆乳ラスク 牛乳	乾麺・豚モモ肉・油揚げ・玉葱・人参・長葱・カレーフレーク/ 焼き竹輪・青のり・薄力粉/ 切干大根・人参・きゅうり・トマト・大葉・コーン缶・水菜・ごま/ お星さませんべい/豆乳ラスク/牛乳
14	28	土	麻婆丼	もやしの中華和え	わかめスープ	クッキー 麦茶	米・木綿豆腐・豚挽肉・にんにく・生姜・人参・長葱・玉葱・干し椎茸・テンメンジャン/ もやし・切干大根・人参・きゅうり・しらす/ わかめ・鶏モモ肉・玉葱・人参・小松菜・ごま/ 薄力粉・ごま・紅花油/麦茶
	31	火	タコライス	夏野菜のマリネ	もずくスープ	ふかし芋とくだもの 牛乳	米・豚挽肉・牛挽肉・玉葱・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・トマト・レタス/ きゅうり・かぼちゃ・人参・キャベツ・赤ピーマン・青ピーマン/ もずく・玉葱・えのき茸・小松菜・ごま/ さつまいも・すいか/牛乳