

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 午後のおやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 午前のおやつ | 日 | 曜 | 昼食献立名 | 午後のおやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 午前のおやつ |
|----|---|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 土 | 五目煮 バナナ | 牛乳 あられ | 油、砂糖、米 | 牛乳、鶏肉、厚揚げ | バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう | 牛乳 ウエ ハース | 18 | 火 | さわらのみそ照り焼き 付け合せ にゅうめん汁 | 牛乳 オレンジ クッキー | 干しそうめん、砂糖、米 | 牛乳、さわら、みそ、かつお節 | オレンジ、青菜、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ | お茶 あられ |
| 3 | 月 | ひとくち焼肉 青菜の味噌汁 | 牛乳 せんべい | 油、砂糖、米 | 牛乳、豚肉、みそ、油揚げ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、青菜、ピーマン、えのきたけ | 牛乳 ビス ケット | 19 | 水 | チキンカツ 付け合せ 野菜スープ | 牛乳 ウエ ハース | パン粉、小麦粉、油、砂糖、米 | 牛乳、鶏むね肉 | みかん缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ | 牛乳 ビス ケット |
| 4 | 火 | マーボー豆腐 バナナ | 牛乳 クラッ カー | 砂糖、油、片栗粉、米 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ | バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ | お茶 せんべい | 20 | 木 | 筑前煮 わかめと油揚げの 味噌汁 | 牛乳 ◎ジャム トースト | 食パン、いちごジャム、砂糖、油、米 | 牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ | にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、カットわかめ | 牛乳 バナナ |
| 5 | 水 | 塩鮭 野菜と豆腐の味噌汁 | 牛乳 ビス ケット | 米 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ | たまねぎ、キャベツ、にんじん | 牛乳 ウエ ハース | 21 | 金 | ハヤシライス グリーンサラダ | 牛乳 ビス ケット | じゃがいも、油、砂糖、米 | 牛乳、豚肉、ツナ油漬缶 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶 | 牛乳 せんべい |
| 6 | 木 | 若鶏のから揚げ 付け合せ コンソメスープ | 鉄強化牛乳 ◎マカロニ のきな粉 かけ | マカロニ、油、片栗粉、砂糖、黒砂糖、米 | 鉄強化牛乳、鶏肉、きな粉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、青菜 | お茶 あられ | 22 | 土 | 豚肉と野菜のみそ炒め バナナ | 牛乳 せんべい | 油、米 | 牛乳、豚肉、みそ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん | 牛乳 ウエ ハース |
| 7 | 金 | 五目うどん のり酢和え | 牛乳 せんべい | 干しうどん、砂糖、米 | 牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶 | はくさい、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きのり | 牛乳 バナナ | 24 | 月 | ミートスパゲティ コーンスープ | 牛乳 ◎あられ のかりん とう | スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米 | 牛乳、合い挽き肉 | たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、青菜、トマトピューレ、パセリ | お茶 ビス ケット |
| 8 | 土 | すき焼き風煮 バナナ | 牛乳 ウエ ハース | 砂糖、油、米 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ | 牛乳 ビス ケット | 25 | 火 | 煮魚 たまねぎの味噌汁 オレンジ | 鉄強化 牛乳 ◎手作り ドーナツ | 小麦粉、砂糖、油、米 | 鉄強化牛乳、さわら、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、きな粉 | オレンジ、たまねぎ、青菜、にんじん、しめじ | 牛乳 ウエ ハース |
| 10 | 月 | じゃがいものそぼろ煮 大根の味噌汁 | 牛乳 バナナ | じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米 | 牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、みそ | バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ | 牛乳 せんべい | 26 | 水 | 高野豆腐と小松菜の そぼろごはん キャベツのスープ | 牛乳 ビス ケット | ごま、砂糖、米 | 牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐 | こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、パセリ | お茶 せんべい |
| 11 | 火 | さかなの ノルウェー風煮 付け合せ チンゲン菜スープ | 牛乳 コーン フレーク | コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、米 | 牛乳、さわら、木綿豆腐 | パイン缶、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ | お茶 ビス ケット | 27 | 木 | 鶏肉の照り焼き 付け合せ 若竹汁 | 牛乳 ミニパン | 砂糖、米 | 牛乳、鶏肉 | フロccoli、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ | 牛乳 バナナ |
| 12 | 水 | ひき肉カレー フルーツカクテル | 牛乳 あられ | じゃがいも、油、米 | 牛乳、合い挽き肉 | たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ | 牛乳 クッキー | 28 | 金 | 肉野菜炒め もやしサラダ | 牛乳 せんべい | 砂糖、油、ごま、ごま油、米 | 牛乳、豚肉、鶏ささ身 | キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン | 牛乳 ビス ケット |
| 13 | 木 | 厚揚げの中華風煮 キャベツとツナの ごま酢和え | 鉄強化 牛乳 ◎いちご 蒸しパン | 小麦粉、いちごジャム、砂糖、油、片栗粉、ごま、米 | 鉄強化牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、青菜、しいたけ | お茶 バナナ | 29 | 土 | ...🐼🐼🐼... 昭 and の 日 ...🐼🐼🐼... | | | | | |
| 14 | 金 | ひじきと大豆の煮物 豚汁 | 牛乳 ビス ケット | 砂糖、油、米 | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆、豚肉、みそ、油揚げ | にんじん、だいこん、ひじき、ねぎ | 牛乳 ウエ ハース | こんだて紹介 マーボー豆腐 (4/4) *材料(大人2人分) ●木綿豆腐:260g ●豚ひき肉:80g ●たまねぎ:50g ●にんじん:50g ●ねぎ:10g ●油:小さじ1強 みそ:小さじ2 しょうゆ:大さじ1/2 砂糖:大さじ1 みりん:大さじ1/2 片栗粉:小さじ1弱 *作り方 ①豆腐は角切りにし、水気を切る。 ②たまねぎ、にんじん、ねぎは粗みじん切りにする。 ③熱したフライパンに油をひき、ひき肉を炒める。 ④ひき肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。 ⑤調味料を加える。 ⑥調味料が全体にまわったら、ねぎと豆腐を加えて煮込む。 ⑦仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつける。 | | | | | | | |
| 15 | 土 | 肉じゃが煮 バナナ | 牛乳 せんべい | じゃがいも、砂糖、油、米 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 牛乳 ビス ケット | 17 | 月 | 鶏肉のトマト煮 青菜のごま和え | 鉄強化牛乳 ◎豆腐のも ちもちホッ トケーキ | じゃがいも、小麦粉、砂糖、ケーキシロップ、油、ごま、米 | 鉄強化牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ油漬缶 | にんじん、青菜、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン缶 | オレンジ ジュース クッキー |