



日 曜	時間帯	献立	乳	卵
01 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 粉チーズ→コーン缶	
02 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜ときのこのスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト ③ そら豆の塩ゆで	牛乳→麦茶 ビサ用チーズ→除去	
03 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	
04 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→麦茶	
05 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	牛乳→麦茶	
06 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	
08 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	ハヤシシルウ→乳なしハヤシシルウ スティックチーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー	牛乳→麦茶	
09 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳 バター→油	
10 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ プロッコリーサラダ ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→麦茶 バター→除去	
11 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→麦茶 バター→油	
12 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ バイナッブル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→麦茶	
13 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋		
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	牛乳→麦茶	
15 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 粉チーズ→コーン缶	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日 曜	時間帯	献立	乳	卵
16 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	牛乳→麦茶	
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	
18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→麦茶	
19 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	牛乳→麦茶	
20 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	
22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ スティックチーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー	牛乳→麦茶	
23 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳 バター→油	
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→麦茶 バター→除去	
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→麦茶 バター→油	
26 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→麦茶	
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉心き芋		
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	牛乳→麦茶	
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 スキムミルク→除去 バター→油	
30 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	牛乳→麦茶	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶