



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)~ 3日(土)	<b>年始休み</b>				
5月	麦ご飯 魚のみそ焼き 果物缶 炒め紅白なます 花麩のすまし汁	牛乳 キャラメル麩	白身魚 みそ 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにやく 花麩 車麩 バター	長ネギ 大根 人参 れんこん 冬瓜 いんげん 椎茸 ねぎ 果物缶
6火	玄米ご飯 さばの塩焼き 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 アメリカドッグ	さば 油揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳 お魚ソーセージ	米 玄米 ケーキミックス 油 砂糖	生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
7水	ガバオラオス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 レモンケーキ	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 レモンケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
8木	<b>お弁当会</b>	牛乳 くずもち	きな粉 牛乳	黒糖 いもくず 砂糖	
9金	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	ぜんざい	豚ミンチ ひじき わかめ ウインナー 油揚げ みそ	米 押麦 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 星食べよ 黒糖 金時豆	玉ねぎ 人参 フロccoliー 長ネギ 果物
10土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	牛乳 どら焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 どら焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物缶
12月	<b>成人の日(公休日)</b>				
13火	ゆかりご飯 魚の甘酢焼き かみかみごぼう そうめん汁 果物缶	牛乳 黒糖ちんすこう	鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 ラード 黒糖	生姜 ごぼう オクラ 椎茸 ねぎ 果物缶
14水	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物缶	ジュシーおにぎり	豚肉 白和えの素 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 枝豆 果物缶
15木	★お誕生日会★チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりあえ クリームスープ 果物	牛乳 お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン キャベツ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 果物
16金	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛乳 カステラ	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 カステラ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 小松菜 果物
17土	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物缶	牛乳 ウエハース	合挽きミンチ 大豆 チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨレ ウエハース	玉ねぎ にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 人参 大根 果物缶
19月	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 果物缶	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨレ 砂糖 糸こんにやく ごま油 小麦粉 バター ごま	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう 人参 なす えのき 果物缶
20火	玄米ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのスープ ヨーグルト・きなこかけ	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐シューマイ ウインナー ヨーグルト きなこ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 バター 生クリーム	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 オクラ えのき 果物 果物缶
21水	チキンカレー 野菜サラダ 果物	牛乳 人形焼き	鶏肉 ツナ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレーフレーク カレー粉 砂糖 人形焼き	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト 果物
22木	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物缶	鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 米 押麦 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根の葉 果物缶
23金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	牛乳 ちんびん	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨレ 片栗粉 ごま 砂糖 サラサバ ちんびんミックス	なす 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 きゅうり パプリカ 人参 しめじ コーン チンゲン菜 果物
24土	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃが芋のみそ汁 果物缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 レタス ほうれん草 トマト 大根の葉 果物缶
26月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 果物缶 麩チャンプルー 里芋のみそ汁	牛乳 ココアラスク	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネレ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 コーン 人参 しめじ ねぎ 果物缶
27火	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス マヨネーズ	キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ 果物
28水	ブルコギ風丼 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物	牛乳 あんパン	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま あんパン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ ねぎ 果物
29木	青菜のご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにやく 油 じゃが芋 バター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
30金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 マヨレ バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ フロccoliー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト 枝豆
31土	麻婆豆腐丼 ナムル風 コーンスープ 果物缶	牛乳 パンケーキ	豆腐 大豆 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま パンケーキ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 白菜 きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

