

| 日 | 曜日 | 行事予定 | 献立 | 材 | 料 | おやつ | | | | |
|----|----|--------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | 金 | | ごはん ポークビーンズ 野菜のたまし汁 | 精白米 50 砂糖 2 キャベツ 15 しょうゆ 4 | 大豆 15 ケチャップ 10 玉ねぎ 10 塩 0.2 | 豚肉 20 しょうゆ 10 人参 10 わかめ 5 煮干し 3 | 干しいたけ 1 コンソメ 0.8 水 2 青ネギ 3 | 玉ねぎ 30 水 30 青ネギ 3 | 牛乳 卵 小麦 大豆 | ・ フナケーキ ・ はたはた焼き ・ 乳成分 |
| 2 | 土 | | ごはん 八宝菜 味噌汁(豆腐) ヤクルト | 精白米 50 白身魚 3 砂糖 2 しょうゆ 2 煮干し 2 | 豚肉 50 青ピーマン 5 片栗粉 2 白みそ 5 | 玉ねぎ 20 油 5 木綿豆腐 30 赤みそ 5 | 人参 30 水 40 コンソメ 10 青ネギ 3 | 干しいたけ 1 水 40 コンソメ 10 青ネギ 3 | 牛乳 みかん | ・ ソフトせんべい |
| 3 | 日 | 文化の日 | | | | | | | | |
| 4 | 月 | 文化の日振替休日 | | | | | | | | |
| 5 | 火 | | ごはん ひきき煮 野菜味噌汁 | 精白米 50 焼き豆腐 2 わかめ 2 白みそ 5 | 牛肉 20 白菜 40 キャベツ 15 煮干し 3 | 人参 20 砂糖 40 たまねぎ 15 赤みそ 3 | 玉ねぎ 10 しょうゆ 0.5 人参 15 | 水 30 油 10 赤みそ 5 | 牛乳 きつまいも 水 | ・ 芋ようかん ・ いりこ ・ 砂糖 ・ 粉寒天 |
| 6 | 水 | | ごはん 白身魚フライ 大根のわかめ煮 味噌汁(玉ねぎ) | 精白米 50 マヨネーズ 3 砂糖 3 しょうゆ 3 薄揚げ 5 | 白身魚 50 ケチャップ 3 大根 2 しょうゆ 5 赤みそ 5 | 小麦粉 5 大根 50 花巻 10 玉ねぎ 5 白みそ 5 | パン粉 3 人参 50 玉ねぎ 5 煮干し 3 | 油 3 薄揚げ 5 ワカメ 3 | 牛乳 大豆 | ・ 餅 ・ 小麦粉 ・ 乳 |
| 7 | 木 | 遠足 お弁当の日 | | | | | | | | |
| 8 | 金 | | ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁(キャベツ) | 精白米 50 砂糖 2 人参 5 ワカメ 3 | 鯖缶(しょうゆ) 13 酒 0.3 切干しだいこん 8 玉ねぎ 10 | 木綿豆腐 60 しょうゆ 0.7 塩 1 人参 5 赤みそ 5 | 人参 10 塩 0.3 しょうゆ 2.5 キャベツ 5 煮干し 3 | しょうが 10 水 30 キャベツ 30 人参 2.5 煮干し 3 | 牛乳 卵 | ・ プリン ・ はかかけ ・ 乳 |
| 9 | 土 | | ごはん 豚肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁 | 精白米 50 しょうゆ 15 人参 1 ごま油 1 しょうゆ 3 | 豚肉 15 玉ねぎ 30 青ネギ 3 塩 0.3 | キャベツ 35 人参 5 玉ねぎ 5 | 青ピーマン 10 人参 10 玉ねぎ 15 | 水 10 しょうゆ 0.3 煮干し 15 | 牛乳 | ・ フードケーキ ・ はりんこ |
| 10 | 日 | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | | ごはん ハヤシ 俵三条 さつま芋の天ぷら | 精白米 50 グリルピース 3 人参 10 さつま芋 30 | 牛肉 20 ハヤシルー(鶏) 7 きゅうり 15 天ぷら粉 12 | ジャガイモ 30 人参 3 砂糖 3 しょうゆ 3 | 人参 15 はるさめ 6 しょうゆ 3 | 玉ねぎ 15 キャベツ 20 酢 3 | 牛乳 | ・ りんご ・ はりんこ |
| 12 | 火 | 内科検診 検尿検査 | ごはん 鮭の南部焼き 白菜のわかめあえ けんちん汁 | 精白米 50 ごま 1.5 しょうゆ 2 ごぼう 3 煮干し 3 | 鮭 1 白菜 60 花巻 1 人参 1 | しょうゆ 5 水 30 木綿豆腐 30 薄揚げ 3 | みりん 2 酒 2 人参 10 青ネギ 0.5 | 酒 2 砂糖 10 しょうゆ 20 キャベツ 3 | 牛乳 米粉 ココア サラダ油 | ・ ココア蒸しまんじゅう ・ ごんぶ ・ コーンスターチ ・ ベーキングパウダー ・ 砂糖 ・ 水 |
| 13 | 水 | | ごはん 豚肉のかめん揚げ 相風サラダ 味噌汁(じゃがいも) | 精白米 50 わかめ 15 人参 3 砂糖 2 青ネギ 3 | 豚肉 50 人参 30 しょうゆ 1 キャベツ 5 赤みそ 1 | しょうが 1 キャベツ 30 しょうゆ 2 人参 2 白みそ 5 | しょうゆ 2 きゅうり 10 じゃがいも 15 煮干し 3 | 片栗粉 2 ごま 10 わかめ 15 | 牛乳 乳成分 | ・ ふかし芋 ・ ビスコ |
| 14 | 木 | | ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ | 精白米 50 砂糖 3 油 0.5 たまねぎ 15 | 鶏肉 60 人参 7 ごま油 0.5 キャベツ 20 | トマトケチャップ 4 人参 10 チンゲン菜 2 しょうゆ 2 ホールコーン 5 | ウスターソース 4 人参 15 しょうゆ 2 コンソメ 0.8 | しょうゆ 1 水 15 砂糖 2 しょうゆ 1.5 | 牛乳 じゃがいも 塩 | ・ じゃが餅 ・ ミニゼリー ・ だんご粉 ・ 砂糖 |
| 15 | 金 | | ごはん ポークビーンズ 野菜のたまし汁 | 精白米 50 砂糖 2 キャベツ 15 しょうゆ 4 | 大豆 15 ケチャップ 10 玉ねぎ 10 塩 0.2 | 豚肉 20 しょうゆ 10 人参 10 わかめ 5 煮干し 3 | 干しいたけ 1 コンソメ 0.8 水 2 青ネギ 3 | 玉ねぎ 30 水 30 青ネギ 3 | 牛乳 小麦 大豆 | ・ フナケーキ ・ はたはた焼き ・ 乳成分 |
| 16 | 土 | | ごはん 八宝菜 味噌汁(豆腐) ヤクルト | 精白米 50 白身魚 3 砂糖 2 しょうゆ 2 煮干し 2 | 豚肉 50 青ピーマン 5 片栗粉 2 白みそ 5 | 玉ねぎ 20 油 5 木綿豆腐 30 赤みそ 5 | 人参 30 水 40 コンソメ 10 青ネギ 3 | 干しいたけ 1 コンソメ 40 水 10 青ネギ 3 | 牛乳 みかん | ・ ソフトせんべい |
| 17 | 日 | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | | ごはん クリームシチュー 大豆とひじきのサラダ | 精白米 50 GP 3 大豆 15 酢 2 | 鶏肉 30 マッシュルーム缶 5 干しひじき 1 ごま油 0.5 | じゃがいも 50 油 5 人参 20 キャベツ 10 | 玉ねぎ 30 シチュールー 12 人参 10 | 人参 30 牛乳 12 しょうゆ 20 | 牛乳 | ・ ハチマ ・ 昼巻べし |
| 19 | 火 | 検尿予備日 | ごはん ひきき煮 野菜味噌汁 | 精白米 50 焼き豆腐 3 わかめ 2 白みそ 5 | 牛肉 20 白菜 40 キャベツ 15 煮干し 3 | 人参 20 砂糖 40 たまねぎ 15 赤みそ 3 | 玉ねぎ 10 しょうゆ 3 人参 15 | 水 30 油 5 赤みそ 10 | 牛乳 きつまいも 水 | ・ 芋ようかん ・ いりこ ・ 砂糖 ・ 粉寒天 |
| 20 | 水 | | ごはん 白身魚フライ 大根のわかめ煮 味噌汁(玉ねぎ) | 精白米 50 マヨネーズ 3 砂糖 3 しょうゆ 3 薄揚げ 5 | 白身魚 50 ケチャップ 3 大根 2 しょうゆ 5 赤みそ 5 | 小麦粉 5 大根 50 花巻 10 玉ねぎ 5 白みそ 5 | パン粉 3 人参 50 玉ねぎ 5 煮干し 3 | 油 3 薄揚げ 5 ワカメ 3 | 牛乳 大豆 | ・ 餅 ・ 小麦粉 ・ 乳 |
| 21 | 木 | | じゃがわかめごはん 筑前煮 すまし汁(豆腐) | ちりめん 50 人参 20 三豆 6 しいたけだし 20 しょうゆ 3 | わかめ 0.5 人参 20 木綿豆腐 40 煮干し 3 | しょうゆ 1 人参 15 わかめ 3 人参 3 | しょうゆ 0.3 水 10 砂糖 2 人参 3 青ネギ 3 | 油 0.3 干しいたけ 1 しょうゆ 3 塩 0.2 | 牛乳 | ・ ポップコーン ・ ミニゼリー |
| 22 | 金 | | ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁(キャベツ) | 精白米 50 砂糖 2 人参 3 ワカメ 3 | 鯖缶(しょうゆ) 13 酒 0.3 切干しだいこん 8 玉ねぎ 10 | 木綿豆腐 60 しょうゆ 0.7 塩 1 人参 5 赤みそ 5 | 人参 10 塩 0.3 しょうゆ 2.5 キャベツ 5 煮干し 3 | しょうが 10 水 30 キャベツ 30 人参 2.5 煮干し 3 | 牛乳 卵 | ・ プリン ・ 乳 ・ はかかけ |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | | ごはん ハヤシ 俵三条 さつま芋の天ぷら | 精白米 50 グリルピース 3 人参 10 さつま芋 30 | 牛肉 20 ハヤシルー(鶏) 7 きゅうり 15 天ぷら粉 12 | ジャガイモ 30 人参 3 砂糖 3 しょうゆ 3 | 人参 15 はるさめ 6 しょうゆ 3 | 玉ねぎ 15 キャベツ 20 酢 3 | 牛乳 | ・ りんご ・ はりんこ |
| 26 | 火 | | ごはん 鮭の南部焼き 白菜のわかめあえ けんちん汁 | 精白米 50 ごま 1.5 しょうゆ 2 ごぼう 3 煮干し 3 | 鮭 1 白菜 60 花巻 1 人参 1 | しょうゆ 5 水 30 木綿豆腐 30 薄揚げ 3 | みりん 2 酒 2 人参 10 青ネギ 0.5 | 酒 2 砂糖 10 しょうゆ 20 キャベツ 3 | 牛乳 米粉 ココア サラダ油 | ・ ココア蒸しまんじゅう ・ ごんぶ ・ コーンスターチ ・ ベーキングパウダー ・ 砂糖 ・ 水 |
| 27 | 水 | お誕生会・身体測定 | ごはん 豚肉のかめん揚げ 相風サラダ 味噌汁(じゃがいも) | 精白米 50 わかめ 15 人参 3 砂糖 2 青ネギ 3 | 豚肉 50 人参 30 しょうゆ 1 キャベツ 5 赤みそ 1 | しょうが 1 キャベツ 30 しょうゆ 2 人参 2 白みそ 5 | しょうゆ 2 きゅうり 10 じゃがいも 15 煮干し 3 | 片栗粉 2 ごま 10 わかめ 15 | 牛乳 乳成分 | ・ ふかし芋 ・ 小麦 |
| 28 | 木 | | ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ | 精白米 50 砂糖 3 油 0.5 たまねぎ 15 | 鶏肉 30 人参 7 ごま油 0.5 キャベツ 20 | トマトケチャップ 4 人参 10 チンゲン菜 2 しょうゆ 2 ホールコーン 5 | ウスターソース 4 人参 15 しょうゆ 2 コンソメ 0.8 | しょうゆ 1 水 15 砂糖 2 しょうゆ 1.5 | 牛乳 じゃがいも 塩 | ・ じゃが餅 ・ ミニゼリー ・ だんご粉 ・ 砂糖 |
| 29 | 金 | | ごはん 五目おこわ 豚肉の煮物 キャベツのゴマ和え | 精白米 50 グリルピース 4 人参 50 人参 5 | もち米 20 かつお節 2 酒 1.5 ごま(乾) 1 | 人参 20 塩 0.1 しょうゆ 30 砂糖 0.8 | 人参 20 しょうゆ 1 砂糖 2 | 干しいたけ 1 酒 5 水 5 キャベツ 40 | 牛乳 小麦 大豆 | ・ フナケーキ ・ はたはた焼き ・ 乳成分 |
| 30 | 土 | サッカー交歓試合(きりん・らいおん) | ワインナーパン 練乳 イチゴ バナナ | 卵 小麦 | 乳 小麦 | 卵 乳 | 卵 乳 | 卵 乳 | 牛乳 ヨーグルト ゼラチン 大豆 | ・ マリービスケット ・ 小麦粉 |