

日	曜	昼食献立名	主な材料
1	火	軟飯 鮭の和風あんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	米・鮭・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・たまねぎ・わかめ・オレンジ
2	水	食パン 鶏肉の煮物 かぼちゃのサラダ スープ	食パン・鶏もも肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・コーン
3	木	軟飯 マーボー豆腐 ほうれん草の和え物 スープ	米・木綿豆腐・豚ひき肉・ひきわり納豆・ねぎ・にんじん・ほうれんそう・コーン
4	金	軟飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のとろみ炒め(えのき) みそ汁(じゃがいも・もやし) バナナ	米・豚ひき肉・たまねぎ・青梗菜・にんじん・じゃがいも・わかめ・バナナ
5	土		
7	月	軟飯 肉じゃが(豚肉) 小松菜のツナあえ 豆腐みそ汁	米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・ツナ水煮・木綿豆腐・ねぎ
8	火	軟飯 かじきの照り焼き ひじきの煮物(にんじん) 豆乳汁(キャベツ) オレンジ	米・カジキ・ひじき・にんじん・きぬさや・ほうれんそう・たまねぎ・コーン・豆乳・オレンジ
9	水	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの白和え チキンスープ	米・豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・木綿豆腐・鶏ひき肉・かぶ
10	木	軟飯 鶏肉の照り焼き さつまいもの甘煮 豆乳汁スープ	米・鶏もも肉・にんじん・きぬさや・のり・さつまいも・絹豆腐・キャベツ・たまねぎ・豆乳
11	金	軟飯 豆腐の炒め物 キャベツサラダ みそ汁(じゃがいも・だいこん) バナナ	米・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・大根・ちんげんさい・バナナ
12	土		
14	月	軟飯 肉豆腐 にんじんのじゃごまあえ すまし汁(じゃが芋)	米・豚肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・きぬさや・しらす・じゃがいも・ねぎ
15	火	軟飯 鮭の塩焼き コロコロサラダ みそ汁(キャベツ) オレンジ	米・鮭・じゃがいも・にんじん・キャベツ・わかめ・オレンジ
16	水	食パン 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ スープ	食パン・鶏もも肉・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・きゅうり・にんじん・ツナ水煮・きぬさや
17	木	軟飯 豚肉の炒め煮(にんじん) ほうれん草の白あえ みそ汁	米・豚肉・にんじん・ほうれん草・木綿豆腐・ねぎ・だいこん
18	金	軟飯 さつまいもと鶏の塩焼き きゅうりとコーンのサラダ かぶのスープ バナナ	米・鶏もも肉・さつまいも・きゅうり・コーン・にんじん・かぶ・バナナ
19	土		
21	月	軟飯 豚肉と野菜の煮物 きゅうりスティック すまし汁(じゃがいも)	米・豚肉・たまねぎ・にんじん・きゅうり・じゃがいも・ほうれんそう
22	火	軟飯 タラの塩焼き キャベツの煮物 みそ汁(豆腐・なす) オレンジ	米・タラ・キャベツ・木綿豆腐・なす・にんじん・ツナ水煮・オレンジ
23	水	まぜごはん 温野菜 コーンスープ(ねぎ)	米・豚ひき肉・鶏ひき肉・ねぎ・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・コーン
24	木	軟飯 鶏肉と大豆の煮もの きゅうりスティック わかめスープ	米・鶏もも肉・大豆・さつまいも・にんじん・ほうれん草・きゅうり・わかめ・ねぎ
25	金	軟飯 ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンポタージュ バナナ	米・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・マカロニ・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・じゃがいも・バナナ
26	土		
28	月	軟飯 豚ひき肉の炒め物 豆腐のサラダ スープ バナナ	米・豚ひき肉・たまねぎ・大豆・ほうれんそう・キャベツ・コーン・木綿豆腐・バナナ
29	火	軟飯 豆腐の炒めもの 野菜炒め みそ汁(たまねぎ) オレンジ	米・豆腐・ブロッコリー・小松菜・たまねぎ・にんじん・切り干し大根・オレンジ
30	水	肉みそうどん ブロッコリーのサラダ 豆腐すまし汁(チンゲン菜)	うどん・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ツナ水煮・木綿豆腐・ちんげんさい・ねぎ