



日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
3(月)	オムライス (チキンライス)	鶏肉	米、無圧パン麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	シママス、こしょう、クチャップ、しょうゆ、鶏だし
	# (たまごやき)	オムライス用たまごやき (卵、大豆)			
	ヌードルスープ	ベーコン	スバグティ、油	はくさい、たまねぎ、セロリ、こまつな	シママス、こしょう、鶏だし
	シークワサーポテト	スキムミルク	ペにいも、さとう、生クリーム、アーモンド、バター	シークワサー	シママス
クチャップ				クチャップ	
4(火)	ソースやきそば	豚肉、ちきあぎ	中華めん、油	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく	しょうゆ、シママス、ウスターソース、カレー粉
	豆腐のチリソース	鶏肉、厚揚げ	油、さとう	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、あおまめ	酒、クチャップ、チリソース、しょうゆ、シママス、チキンブイヨン
	しゅうまい	しゅうまい (小麦、豚、鶏、大豆)			
	バナナ			バナナ	
5(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ちくわの青のりやき	ちくわ、白いんげんペースト、あおさ	ノンエッグマヨネーズ		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
まきゆりの梅漬け		さとう	まきゆり、糸寒天、にんじん、梅肉	酢、シママス	
6(木)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	魚のみそ汁	しら (予定)	ノンエッグマヨネーズ	コーン、赤ピーマン、奥みどり (緑茶)	シママス、こしょう
	豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	白菜のごまあえ	ひじき	ごま、さとう、ごま油	こまつな、だいこん、はくさい、にんじん、糸寒天、コーン	しょうゆ
みかん			みかん (再切り予定)		
7(金)	ペにいもパン		ペにいもパン		
	魚のマヨやき	しら (予定)、牛乳	ノンエッグマヨネーズ	コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	シママス、こしょう
	いんげんソテー	ベーコン	油	いんげん、パパイヤ、たまねぎ、しめじ、にんじん、パプリカ	シママス、こしょう
	かぼちゃクリーム煮	スキムミルク、牛乳、白いんげんペースト	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、セロリ、カリフラワー、グリーンピース、にんにく	シママス、こしょう、白ワイン、鶏だし
フルーツ白玉		白玉だんご	温州みかん缶、バナナ缶、かき、ナタデココ、シークワサー		
11(月)	秋野菜カレー (麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	# (カレー)	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、さといも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、ゆ	酒、カレー粉 (小麦、牛、鶏、大豆)、カレー粉、ウスターソース、シママス、鶏だし
	いかけそのからあげ	いかけそ	小麦粉、かたくり粉、油		シママス、こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、もも缶、かき、なし、いちご	
12(火)	もちきびごはん		米、もちきび		
	アーサのすまし汁	豆腐、アーサ		たまねぎ、きくらげ	シママス、しょうゆ、酒、かつおだし、昆布だし
	鶏手羽シークワサーやき	鶏肉	さとう	しょうが、シークワサー (生)	しょうゆ、シママス、みりん、酒
キンピラ炒め	豚肉	さとう、ごま油、ごま、油	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	しょうゆ、酒、みりん、七味唐辛子、シママス	
13(木)	奥みどり茶めし	グルクマなまり節、油あげ	米、無圧パン麦、さとう、油	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、奥みどり	酒、しょうゆ、みりん、シママス、かつおだし
	海の幸かきあげ (桜えび入り)	桜えび、いか、かまぼこ、卵	さつまいも、小麦粉、さとう、油	たまねぎ、にんじん、奥みどり	シママス
	みそけんちん汁	豆腐、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく	かつおだし
	梅かつおあえ	糸けずり	さとう	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、糸寒天、梅肉	しょうゆ
14(金)	ペにいもあげパン	スキムミルク	パン、油、さとう、アーモンド粉、ペにいもパウダー		
	ポークビーンズシチュー	豚肉、だいず、ポークビーンズ (小麦、大豆、豚)、ミックビーンズ、白いんげんペースト	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、にんにく	クチャップ、ウスターソース、ハイシルク (小麦、大豆、牛)、デミソース (小麦、鶏)、シママス、こしょう、鶏だし
	アーモンドサラダ	わかめ	アーモンド、さとう	こまつな、だいこん、きゅうり、はくさい、コーン	しょうゆ、シママス
	ゆでたまご	卵			
17(月)	定置納豆 (麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	# (具)	シイラ (予定)	小麦粉、油、さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、にら、赤ピーマン、たまねぎ、きくらげ	シママス、こしょう、酒、しょうゆ、オイスターソース、コチジャン (大豆)
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐、アーサ、みそ		かいわれ	かつおだし
	島野菜のどり辛あえ		さとう、ごま	パパイヤ、まきゆり、にんじん、白菜キムチ (小麦、りんご、大豆、さば)	キムチの素 (いり、大豆、りんご)、しょうゆ、シママス
みかん			青切りみかん (予定)		
18(火)	スバグティオボロタン	ウィンナー、豚肉	スバグティ、さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマトペースト、にんにく	クチャップ、ウスターソース、シママス、こしょう、チキンブイヨン
	カレーポテトサラダ	白いんげんペースト、ツナ	じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、まきゆり、おから、ピクルス	カレー粉、こしょう、シママス
	とうもろこし			とうもろこし	
	ナッツクッキー	卵	小麦粉、アーモンド、くるみ、ごま、チョコチップ、さとう、バター		ベーキングパウダー
19(水)	ゆかりごはん		米、無圧パン麦		ゆかり粉
	かまぼこのすまし汁	かまぼこ		とうがん、にんじん、しいたけ	シママス、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、昆布だし
	五目たまごやき	卵、しらす	中華、油	にら、たまねぎ、にんじん	シママス、こしょう、しょうゆ、かつおだし、昆布だし
	野菜の丁ま和え	しらす、糸けずり	ごま、さとう	ほうろんそう、にんじん、もやし、きくらげ	しょうゆ、酢、シママス
やきのり	やきのり				
20(木)	りのりたまごみごはん	油揚げ、大豆	米、無圧パン麦、油	り、きくらげ、しいたけ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、シママス、酒、かつおだし
	冬瓜のみそ汁	豆腐、みそ		とうがん、にんじん、にら	かつおだし
	魚の塩焼き	さば			シママス
	だいこんのうらちん漬け		ごま、さとう	だいこん、にんじん、うらちん粉	シママス、酢
21(金)	食パン		食パン		
	ミネストローネスープ	ウィンナー、レンズ豆	マカロニ、じゃがいも、さとう、油	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、にんにく	クチャップ、シママス、こしょう、鶏だし
	ハムカツフライ	ハムカツ (小麦、乳、大豆、鶏、豚)	油		
コールスローサラダ	ヨーグルト	スバグティ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、にんじん、コーン	シママス	
ヨーグルト	ヨーグルト				
24(月)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	キャベツソテー		油	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、にんにく	シママス、こしょう
	ハンバーグ	鶏ひき、牛ひき肉、大豆加工品、豆腐	パン粉、さとう、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん	チキンブイヨン、シママス、ナツメグ、こしょう、クチャップ、ウスターソース
	きのこカレースープ	鶏肉	じゃがいも、油	とうがん、しめじ、トマト缶、たまねぎ	白ワイン、カレー粉、しょうゆ、シママス、こしょう、鶏だし
ミルクもち	牛乳、スキムミルク	白玉だんご、かたくり粉、さとう	温州みかん缶、かき	シママス	
25(火)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	豚肉のしょうがやき	豚肉	さとう	しょうが	しょうゆ、酒、みりん
	とうがん汁	豚肉、みそ	さといも	とうがん、ねぎ、糸寒天、しいたけ	かつおだし
	ちくさあえ	油揚げ	ごま油、さとう、ごま	キャベツ、こまつな、もやし、コーン	しょうゆ、シママス
26(水)	もちきびごはん		米、もちきび		
	豆腐の鶏そぼろあんかけ	豆腐、鶏ひき肉	ごま、さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろ	しょうゆ、シママス、みりん、さけ、かつおだし
	大根と豚肉のみそ煮	豚肉、昆布、みそ	じゃがいも、さとう、油	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	みりん、シママス、かつおだし
	小魚と大豆のあめがらめ	かえり、大豆	ごま、さとう、水あめ		しょうゆ、みりん
みかん			タルガヨー または マーサントー (予定)		
27(木)	深川めし	あさり、しらす、油揚げ	米、無圧パン麦、さとう、油	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、シママス、かつおだし
	豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ		とうがん、えのき、こんにゃく	シママス、しょうゆ、酒、かつおだし、昆布だし
	魚の竜田揚げ	しいら (予定)	小麦粉、かたくり粉、油	しょうが	シママス、こしょう、しょうゆ、酒
	白菜のごまあえ	ひじき	ごま、さとう、ごま油	こまつな、はくさい、だいこん、もやし、糸寒天、にんじん	しょうゆ、シママス
28(金)	コッペパン		コッペパン		
	クラムチャーター	あさり、白いんげんペースト、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム	たまねぎ、にんじん	シママス、こしょう、鶏だし
	チキンのアーモンドやき	鶏肉	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ	パセリ	酒、シママス、こしょう、マスタード
	パパイヤソテー	ハム	油	パパイヤ、にんじん、いんげん、しめじ、長ネギ	しょうゆ、シママス、こしょう
みかん			タルガヨー または マーサントー (予定)		
31(月)	スタミナ豚汁 (麦ごはん)		米、無圧パン麦		
	# (具)	豚肉、大豆加工品	さとう、ごま、油、かたくり粉	にんにく、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、にんにく芽	酒、みりん、しょうゆ、かつおだし
	里芋と大根の汁	油揚げ	さといも	こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、シママス、かつおだし、昆布だし
ハロウィンデザート		かぼちゃプリン (大豆)			

※毎月、村上農園さんから豆腐、かいわれ大根を無償提供していただいています。