



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ポークカレー フルーツサラダ	スキムミルク お麩のラスク	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油 ミックスフルーツ・焼きふ・三温糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りんご スイートコーン缶詰・にんにく・しょうが・きゅうり バナナ・みかん缶詰・干しぶどう
2	火	魚のみぞれ煮 春雨サラダ 味噌汁	スキムミルク 小倉カステラ	まさば・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ ホットケーキミックス・三温糖	大根・きゅうり・りんご・干しぶどう たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ
6	土	野菜うどん さつま芋サラダ りんご	カルピス せんべい	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 乳酸菌飲料	干しうどん・さつまいも・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし キャベツ・こねぎ・乾しいたけ・きゅうり りんご
8	月	高野豆腐の卵とじ ごまネーズサラダ バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・だいず 焼き竹輪・麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・米ぬか油・三温糖 マヨネーズ・ごま・マカロニ・スパゲッティ 黒砂糖	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・ほしひじき・バナナ
9	火	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 味噌汁	スキムミルク かぼちゃま	鶏もも・鶏卵・サラダフレーク・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・無塩バター コーンフレーク	しょうが・りんご・きゅうり・わかめ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ 西洋かぼちゃ
10	水	大豆の五目煮 メンチカツ 塩昆布和え オレンジ	スキムミルク きな粉トースト	鶏もも・蒸しかまぼこ・だいず 脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・米ぬか油・食パン マーガリン・三温糖	にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ 塩昆布・大根・きゅうり バレンシアオレンジ
11	木	煮込みハンバーグ ブロッコリー 野菜スープ	スキムミルク ココアケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・小麦粉 マーガリン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰
12	金	魚の野菜あんかけ ふりかけ 味噌汁 バナナ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まがれい・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 煮干し	かたくり粉・米ぬか油・米	にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・わかめ・キャベツ こねぎ・バナナ・味付けのり・ワカメ
13	土	肉味噌ラーメン 納豆ほうれん草 りんご	牛乳 甘辛せんべい	豚ひき肉・糸引き納豆・普通牛乳 麦みそ	中華めん 米ぬか油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・こねぎ・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・りんご
15	月	カレー肉じゃが ししゃも天 オレンジ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豚もも・ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 プレミックス粉・小麦粉・車糖 黒砂糖・重曹	にんじん・たまねぎ・グリーンピース バレンシアオレンジ
16	火	ミラノ風カツレツ キャベツサラダ 卵スープ バナナ	スキムミルク ピザトースト	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ かつお缶詰・脱脂粉乳 プロセスチーズ・まぐろ缶詰	薄力粉・パン粉・米ぬか油・食パン ピザソース・マヨネーズ	パセリ・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ えのきたけ・こねぎ・バナナ・スイートコーン
17	水	魚の生姜煮 ダイコンサラダ ちゃんこ汁	スキムミルク ほうれん草ケーキ	ごまさば・かに風味かまぼこ 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	中ざら糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス 車糖・有塩バター	しょうが・根深ねぎ・大根・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・はくさい・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・乾しいたけ ほうれんそう
18	木	鶏の照り焼き じゃこサラダ 味噌汁 りんご	スキムミルク おからドーナツ	鶏もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 おから・鶏卵・普通牛乳	三温糖・小麦粉・米ぬか油 ベイキングパウダー	きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・えのきたけ・西洋かぼちゃ たまねぎ・はくさい・りんご
19	金	♪ 誕生会 ♪ オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ メロン	リンゴジュース ミニたい焼き	ウインナーソーセージ・鶏卵・鶏もも かに風味かまぼこ	三温糖・米・かたくり粉・ミニたい焼き	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・ブロッコリー・りんご きゅうり・キャベツ・りょくとうもやし えのきたけ・スイートコーン缶詰・メロン りんご飲料
20	土	ちゃんぽん チキンナゲット 浅漬け オレンジ	牛乳 せんべい	豚もも・バナメイエビ 蒸しかまぼこ・チキンナゲット 普通牛乳	中華めん・米ぬか油・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・きゅうり・大根・塩昆布 バレンシアオレンジ
22	月	五日野菜の中華煮 納豆 バナナ	スキムミルク ふくれ菓子	豚もも・バナメイエビ 蒸しかまぼこ・うずら卵水煮缶詰 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・中力粉 黒砂糖・はちみつ	はくさい・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・乾しいたけ・たけのこ バナナ
23	火	大豆のカレー煮 揚げ焼売 人参サラダ	スキムミルク チーズ蒸しパン	鶏もも・だいず・しゅうまい かつお缶詰・脱脂粉乳・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ ホットケーキミックス・さつまいも・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・きゅうり
24	水	スパニッシュオムレツ バンバンジー 味噌汁 オレンジ	スキムミルク ミニアメリカンドッグ	鶏卵・ベーコン・普通牛乳・クリーム 鶏もも・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	じゃがいも・米ぬか油・小麦粉 ベイキングパウダー	たまねぎ・にんじん・パセリ りょくとうもやし・きゅうり・えのきたけ・大根 バレンシアオレンジ
25	木	鶏ささみのパン粉焼き コールスロー 味噌汁	スキムミルク スティックメロンパン	ささ身・パルメザンチーズ ロースハム・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・パン粉・米ぬか油 ドレッシング・食パン 無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・わかめ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ
26	金	魚のムニエル ひじきサラダ けんちん汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ぎんざけ・まぐろ缶詰・鶏もも・油揚げ 脱脂粉乳・煮干し	マーガリン・薄力粉・マヨネーズ じゃがいも・米・わかめご飯の素	きゅうり・りょくとうもやし・ほしひじき にんじん・大根・乾しいたけ・たまねぎ ごぼう・こねぎ・味付けのり
27	土	コーンシチュー スパゲティサラダ オレンジ	ヤクルト せんべい	鶏もも・普通牛乳・かに風味かまぼこ 乳酸菌飲料	じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 甘辛せんべい	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・スイートコーン・きゅうり・りんご バレンシアオレンジ
29	月	野菜たっぷりドライカレー チップスサラダ りんご	スキムミルク チーズトースト	牛ひき肉・豚ひき肉・だいず 脱脂粉乳・プロセスチーズ	薄力粉・米ぬか油・ポテトフライ 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・なす・オクラ 干しぶどう・トマト缶詰・きゅうり スイートコーン缶詰・レタス・りんご
30	火	しらす入りコロッケ 海の畑のサラダ ワカメスープ	スキムミルク バナナケーキ	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し かつお缶詰・脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・薄力粉・パン粉 米ぬか油・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・キャベツ にんじん・ほしひじき・カットわかめ えのきたけ・葉ねぎ・バナナ
31	水	春雨と肉団子のスープ煮 きびなごの香り揚げ バナナ	スキムミルク さつまいも蒸しパン	木綿豆腐・きびなご・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	緑豆はるさめ・米ぬか油 プレミックス粉・小麦粉・三温糖 さつまいも・重曹	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・あおのり・バナナ

(※ このマークの日はご飯はいりません)