



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	野菜の炒め 春巻き バナナ	スキムミルク いも天	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵	米ぬか油・さつまいも・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・えのきたけ・バナナ
2	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	豚かたロース・ロースハム・鶏卵 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	米ぬか油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん 干しうどう・えのきたけ・大根・こねぎ カットわかめ・味付けのり・わかめ
3	水	魚のムニエル 切干し大根サラダ 味噌汁	スキムミルク ピザトースト	ぎんざけ・まぐろフレーク 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 プロセスチーズ	マーガリン・薄力粉・マヨネーズ さといも・食パン・ピザソース	切干だいこん・にんじん・きゅうり えのきたけ・はくさい・たまねぎ・スイートコーン
4	木	親子煮 中華春雨 オレンジ	スキムミルク ミニあんまん	鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵 カニかまぼこ・脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・緑豆はるさめ 三温糖・ミニあんまん	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ 乾しいたけ・きゅうり・バレンシアオレンジ
5	金	冬野菜のカレー フルーツサラダ	スキムミルク うどんかりんとう	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米ぬか油・黒砂糖・うどん	大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご・きゅうり・バナナ みかん缶・パインアップル缶 干しうどう
6	土	【生活発表会】				
8	月	具だくさんのひじきの煮物 ししゃも天 バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ	だいす・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも ししゃも・脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・プレミックス粉・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	ほしひじき・にんじん・れんこん 乾しいたけ・ごぼう・バナナ
9	火	鶏ささみフライ コールスロー 味噌汁 みかん	スキムミルク ふかし芋	ささ身・鶏卵・ロースハム・麦みそ 脱脂粉乳	パン粉・薄力粉・米ぬか油 シーザードレッシング・さつまいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶・たまねぎ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・こまつな・温州みかん
10	水	八宝菜 コロッケ 浅漬け	スキムミルク ココアトースト	豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・コロッケ 食パン・バター・グラニュー糖	はくさい・たまねぎ・たけのこ・にんじん チンゲンサイ・りょくとうもやし・えのきたけ きゅうり・大根・塩昆布
11	木	魚のマヨネーズ焼き ごまキャベツ なっとう汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まがれい・普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪 油揚げ・木綿豆腐・挽きわり納豆 麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	マヨネーズ・三温糖 ごま・じゃがいも・米	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 たまねぎ・味付けのり・わかめ
12	金	ハンバーグ 大根サラダ かき玉汁	スキムミルク ポテトみたらし	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・かにかまぼこ 脱脂粉乳	パン粉・マヨネーズ・かたくり粉 じゃがいも・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・大根 きゅうり・みずな・スイートコーン・りんご えのきたけ・こねぎ
13	土	塩野菜ラーメン 三色ナムル みかん	牛乳 せんべい	豚もも・普通牛乳	蒸し中華めん ごま・ごま油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン・ほうれんそう 温州みかん
15	月	大豆とひき肉のドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	スキムミルク クッキークロワッサン	牛ひき肉・豚ひき肉・だいす 脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉 クロワッサン	にんじん・たまねぎ・グリンピース・にんにく しょうが・ブロッコリー・りんご・にんじん オレンジ
16	火	トンテキ コールスロー 味噌汁	スキムミルク ねったぼ	豚ロース・ロースハム・麦みそ 脱脂粉乳・きな粉	車糖・シーザードレッシング・米 さつまいも	にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり りんご・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・大根・こまつな
17	水	麻婆豆腐 バンバンジー バナナ	スキムミルク マーガリンジャムパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・ささ身 脱脂粉乳	かたくり粉・ごま油・食パン マーガリン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・バナナ
18	木	春雨と肉団子のスープ煮 チキンナゲット ほうれん草と人参の胡麻和え	スキムミルク 卵蒸しケーキ	木綿豆腐・チキンナゲット・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・ごま 薄力粉・バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・ほうれんそう
19	金	【誕生会】 カレーピラフ 鶏の唐揚げ スマイルポテト ブロッコリーの胡麻和え ミニトマト 中華スープ みかん	カルピス りんごのタルト	鶏もも・鶏卵・乳酸菌飲料	米ぬか油・かたくり粉・スマイルポテト ごま・お米deりんごのタルト	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ グリンピース・ブロッコリー・ミニトマト こまつな・えのきたけ・温州みかん
20	土	スパゲティーナポリタン キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳 せんべい	ウインナー・かつお缶詰 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油 甘辛せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン・にんじん・りょくとうもやし
22	月	鶏の照り焼き スパゲティサラダ けんちん汁	スキムミルク ホットケーキ	鶏もも・かにかまぼこ・油揚げ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	三温糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・ホットケーキミックス メープルシロップ	きゅうり・りんご・にんじん・大根 乾しいたけ・たまねぎ・ごぼう・こねぎ
23	火	すき焼き風煮 納豆和え 味噌汁	スキムミルク キャロットマドレーヌ	牛もも・焼き豆腐・鶏卵・糸引き納豆 しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ ホットケーキミックス・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・乾しいたけ・キャベツ りょくとうもやし・にら・大根・こねぎ カットわかめ
24	水	トナカイハンバーグ フライドポテト スパゲティ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ケーキ 	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳	パン粉・フライドポテト マカロニ・スパゲッティ・ミックスベジタブル ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・れんこん・干しうどう キャベツ・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン・バレンシアオレンジ
25	木	魚の揚げ煮 ごまネーズサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ごまさば・だいす・焼き竹輪・麦みそ 油揚げ・脱脂粉乳・煮干し	かたくり粉・薄力粉・米ぬか油 中ざら糖・三温糖・マヨネーズ・ごま・米	ほうれんそう・にんじん・ほしひじき たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ 味付けのり・わかめ
26	金	さつま芋シチュー えび焼売 人参サラダ	スキムミルク お麩のラスク	鶏もも・普通牛乳・しゅうまい かつおフレーク・脱脂粉乳	さつまいも・米ぬか油・マヨネーズ 焼きふ・三温糖・マーガリン	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・きゅうり
27	土	ちゃんぽんうどん 煮なます りんご	麦茶 せんべい	豚もも・さつま揚げ・木綿豆腐	干しうどん・米ぬか油・ごま油・三温糖 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・乾しいたけ・大根 りんご

(※ このマークの日はご飯はいりません)