



令和8年

今月の目標：消化・吸収の仕組みを知り、バランスよく食べる。

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
2	月	五目大豆のカレー煮 ひじきサラダ バナナ	牛乳 クッキークロワッサン	ベーコン・だいす・まぐろ缶 普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ クロワッサン	たまねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき・バナナ
3	火	イワシのサクサク揚げ なます さつま汁	スキムミルク キャロットマドレーヌ	さつま揚げ・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米ぬか油・ごま・三温糖・じゃがいも ホットケーキミックス・マーガリン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ
4	水	鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・ロースハム・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	塩こしょう・かたくり粉・米ぬか油 マーマレード・三温糖・じゃがいも マヨネーズ・米	グリンピース・きゅうり・にんじん・りんご スイートコーン・えのきたけ・大根 たまねぎ・味付けのり・わかめ
5	木	お好み焼きハンバーグ プロッコリーサラダ ワカメスープ	スキムミルク チーズトースト	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・かに風味かまぼこ プロセスチーズ	マヨネーズ・食パン	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー りんご・きゅうり・にんじん・カットわかめ えのきたけ
6	金	魚のみりん焼き 切干し大根サラダ ちゃんこ汁	スキムミルク きな粉ドーナツ	まあじ・まぐろ缶・ロースハム 鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・きな粉	ごま・マヨネーズ・さといも 薄力粉・米ぬか油・三温糖	切干したいこん・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・こねぎ・ごぼう・大根 ほんしめじ・乾しいたけ
7	土	鶏ひき肉の味噌焼き ごまキャベツ 味噌汁	牛乳 せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ・焼き竹輪 油揚げ・普通牛乳	パン粉・三温糖・ごま・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ きゅうり・えのきたけ・西洋かぼちゃ
9	月	麻婆豆腐 ちくわ天 塩昆布和え バナナ	スキムミルク ヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	かたくり粉・ごま油・米ぬか油・三温糖 マーガリン・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・塩昆布・大根・きゅうり・バナナ
10	火	煮込みおでん 納豆和え オレンジ	スキムミルク チーズ蒸しパン	焼き竹輪・ウインナー 糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも・三温糖	大根・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし にら・バレンシアオレンジ
12	木	野菜ごろごろカレー フルーツサラダ	スキムミルク 丸ぼうろ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 鶏卵	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 薄力粉・はちみつ・黒砂糖・重曹	西洋かぼちゃ・にんじん・グリンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶・バインアップル缶 干しうどん
13	金	【誕生会】 鬼さんランチ 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしナムル 中華スープ オレンジ	ジョア クッキー	焼き竹輪・鶏もも・鶏卵・ヨーグルト	ポークピツツ マカロニ・スパゲッティ・とんがりコーン 米ぬか油・ごま油・ごま 甘辛せんべい	干しうどん・ほうれんそう・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・こまつな・えのきたけ バレンシアオレンジ・わかめ
14	土	五目あんかけうどん 小松菜のナムル りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・かに風味かまぼこ・しらす 普通牛乳	干しうどん・かたくり粉・米ぬか油 ごま油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ りょくとうもやし・えのきたけ・こまつな りんご
16	月	ポークピーンズ カボチャコロッケ プロッコリーサラダ	スキムミルク レモンケーキ	蒸し大豆・豚ばら・かに風味かまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・コロッケ 薄力粉・マーガリン	にんじん・トマト缶・トマトジュース グリンピース・ほんしめじ・ブロッコリー りんご・きゅうり・レモン
17	火	五目野菜の中華煮 きびなごの香り揚げ たまごスープ	スキムミルク ほうれん草ケーキ	豚もも・バナメイエビ・蒸しかまぼこ きびなご・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・プレミックス粉 ホットケーキミックス・三温糖・有塩バター	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・あおのり カットわかめ・ほうれんそう
18	水	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 野菜スープ	スキムミルク フレンチトースト	鶏もも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・食パン バター	しょうが・きゅうり・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 スイートコーン
19	木	魚の竜田揚げ コールスロー 味噌汁	スキムミルク ロールサンド	まさば・ロースハム・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・プロセスチーズ ウインナーソーセージ	かたくり粉・米ぬか油 シーザードレッシング・じゃがいも 食パン・マヨネーズ	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・こねぎ
20	金	豆腐の五目煮 サラダなます バナナ	スキムミルク ふくれ菓子	鶏ひき肉・木綿豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・三温糖・中力粉 黒砂糖・はちみつ・重曹	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・たけのこ こねぎ・大根・きゅうり・バナナ
21	土	きのこたっぷりにゅう麺 三色ナムル りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ごま・ごま油・甘辛せんべい	えのきたけ・乾しいたけ・たまねぎ にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・りんご
24	火	牛肉と切干し大根の煮物 和風サラダ 味噌汁	スキムミルク フライドポテト	牛もも・ささ身・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	三温糖・米ぬか油・フライドポテト	切干したいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ・きゅうり レタス・わかめ・トマト・大根・カットわかめ
25	水	肉じゃが ジャコサラダ 味噌汁	スキムミルク ココアケーキ	豚もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 薄力粉・バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・えのきたけ こねぎ・西洋かぼちゃ
26	木	ミラノ風カツレツ ダイコーンサラダ ワカメスープ	スキムミルク スイートポテト	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ かつお缶・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・さつまいも バター・三温糖	パセリ・大根・きゅうり・りんご スイートコーン・たまねぎ・カットわかめ にんじん・えのきたけ
27	金	魚の胡麻味噌焼き 味噌汁 納豆の小松菜和え オレンジ	スキムミルク メロンパン風	まさば・麦みそ・糸引き納豆 脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ	車糖・ごま・ロールパン・マーガリン 薄力粉・グラニュー糖	にんじん・こまつな・バレンシアオレンジ さといも・はくさい・にんじん
28	土	ビーフシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 せんべい	牛もも・まぐろ缶・普通牛乳	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	たまねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり りんご

(※ このマークの日はご飯はいりません)