

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 里芋のにっころがし 菜種和え 南瓜の味噌汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 もちもちチーズパン	米 油 里芋	牛肉 卵 わかめ チーズ	玉葱 人参 グリンピース 生姜 もやし ほうれん草 キャベツ 南瓜 白葱 りんご
2	木	クロワッサン チキンのトマト煮 ジャーマンポテト パスタサラダ 白菜のスープ 梨	【午前】 かりんとう 【午後】 焼きおにぎり	パン じゃが芋 パスタ バター マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ハム しらす	キャベツ 玉葱 パセリ 胡瓜 人参 グリンピース 白菜 梨
4	土	焼きそば 茄子の胡麻和え きのこのすまし汁 桃缶	【午前】 ポーロ 【午後】 ハーベスト	中華麺 ごま油	豚肉 えび かまぼこ	キャベツ 玉葱 ピーマン 茄子 人参 胡瓜 えのき しめじ みつば
6	月	ご飯 秋刀魚の塩焼き 根菜のキンピラ じゃが芋の酢の物 青梗菜とわかめの味噌汁 バナナ	【午前】 あられ 【午後】 麩のラスク	米 じゃが芋 バター ごま油	秋刀魚 しらす わかめ 薄揚げ	蓮根 人参 ごぼう 胡瓜 青梗菜 パナナ
7	火	肉うどん 千草豆腐 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 とろろ昆布のおにぎり	うどん 油 米	牛肉 卵 豆腐 竹輪	玉葱 人参 白葱 グリンピース ブロッコリー 黄ピーマン グレープフルーツ
8	水	カレーピラフ タンドリーチキン かにかまサラダ 卵スープ ヨーグルト	【午前】 野菜チップス 【午後】 マドレーヌ	米 マヨネーズ バター	鶏肉 かにかま 卵 ヨーグルト わかめ	人参 グリンピース 生姜 にんにく 玉葱 コーン レモン 胡瓜 レタス トマト
9	木	チキン入りごぼうサラダサンド 南瓜バター 野菜とマカロニのソテー オニオンスープ パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 りんごブレッド	パン マヨネーズ バター	鶏肉 ベーコン	胡瓜 ごぼう 蓮根 コーン 南瓜 玉葱 人参 キャベツ パセリ りんご パイナップル
10	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え かぶのすまし汁 柿	【午前】 ポーロ 【午後】 ヨーグルト蒸しパン	米 油 ごま油 バター	豚肉 鶏肉 薄揚げ ヨーグルト	生姜 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 もやし ほうれん草 葱 かぶ 柿
11	土	きのこじゃこのパスタ ツナと大根のサラダ コンソメスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 かっぱえびせん	パスタ 油	しらす ベーコン	しめじ えのき 椎茸 ニラ 大根 人参 かいわれ大根 コーン 玉葱 パセリ
13	月	ご飯 小田蒸し 牛肉とさつま芋の煮物 キャベツとかにかまの和え 大根とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 フレンチトースト	米 うどん さつま芋 バター パン マヨネーズ	卵 かにかま わかめ	生姜 人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 もやし 大根 オレンジ
14	火	ちゃんぽん 鶏肉と蓮根の炒り煮 トマトとわかめの酢の物 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き	中華麺 米	海老 いか 豚肉 鶏肉 わかめ 海苔 しらす	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 蓮根 トマト 胡瓜 りんご
15	水	ご飯 鯖の竜田揚げ 大豆入りひじき煮 胡瓜の中華和え 白菜ととうもろこしの味噌汁 梨	【午前】 かりんとう 【午後】 オレンジフラン	米 油	鯖 大豆 ひじき 薄揚げ	人参 生姜 いんげん 胡瓜 赤ピーマン コーン 白菜 葱 オレンジ 梨
16	木	土版 鶏肉の照り焼き おからの炒り煮 しらす和え 豚汁 柿	【午前】 ポーロ 【午後】 フルーツケーキ	米 油 バター じゃが芋	鶏肉 おから 卵 しらす 豚肉	人参 ごぼう いんげん 白葱 白菜 パプリカ 小松菜 大根 玉葱 葱 りんご パナナ 柿
17	金	黒糖パン スパニッシュオムレツ 春雨の炒め物 ほうれん草のたらこマヨ和え わかめスープ パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 さつま芋ご飯	パン じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま油 さつま芋	鶏ミンチ たらこ わかめ 豆腐	玉葱 ピーマン コーン 生姜 にんにく 人参 小松菜 ほうれん草 ミニトマト 白葱 パイナップル
18	土	トマトのジャージャン麺 キャベツのおかか和え 油揚げと玉葱の味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 サッポロポテト	うどん ごま油	豚ミンチ わかめ 薄揚げ	生姜 にんにく 白葱 玉葱 グリンピース キャベツ ほうれん草 人参 葱
20	月	高菜スパゲッティー オープンオムレツ コールスローサラダ もやしスープ オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 梅おかかおにぎり	パスタ 米 ごま油 マヨネーズ	しらす 卵 チーズ ウインナー わかめ	ほうれん草 玉葱 ミニトマト キャベツ 人参 コーン オレンジ
21	火	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のりしめじ 豆腐の味噌汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 じゃが芋のニョッキ	米 じゃが芋 油	鮭 鶏ミンチ 海苔 豆腐 わかめ ベーコン	南瓜 ほうれん草 人参 キャベツ 白葱 コーン グリンピース りんご
22	水	中華丼 豚ニラ炒め 三色ナムル 春雨スープ パナナ	【午前】 おこし 【午後】 ごま団子	米 ごま油 油	豚肉 海老 いか 小豆	人参 玉葱 グリンピース しめじ ニラ 筍 椎茸 ほうれん草 もやし にんにく パナナ
24	金	ご飯 肉豆腐 小松菜の煮浸し 干し大根の酢の物 かぶの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 焼き芋	米 油 さつま芋	牛肉 豆腐 わかめ 薄揚げ	玉葱 ピーマン 白葱 胡瓜 かぶ 葱 小松菜 人参 グレープフルーツ
25	土	胡麻焼きそば 豆苗のりしめじ 麩とえのきのすまし汁 桃缶	【午前】 ポーロ 【午後】 雪の宿	中華麺 油	豚肉 海老 海苔	キャベツ 白葱 人参 小松菜 豆苗 もやし みつば えのき
27	月	ご飯 カレイのから揚げ 南瓜のひじき煮 白菜の甘酢漬け もやしとニラの味噌汁 柿	【午前】 かりんとう 【午後】 チーズクッキー	米 油 バター	カレイ ひじき 卵 薄揚げ チーズ	白菜 人参 もやし グリンピース えのき にら 柿
28	火	あんかけうどん ニラ入り卵焼き 白菜と青菜のツナマヨ和え 梨	【午前】 あられ 【午後】 鮭とわかめのおにぎり	うどん 米 マヨネーズ	豚肉 海老 卵 しらす 鮭 わかめ	人参 玉葱 青梗菜 ニラ 白菜 小松菜 梨
29	水	ご飯 鯖の味噌煮 白玉粉のたらこ炒め ほうれん草の白和え のっぺい汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 ヨーグルト蒸しパン	米 里芋 バター	鯖 たらこ 豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	生姜 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 白葱 バナナ
30	木	ポテサラサンド 豚肉のチーズ焼き キャベツと卵のソテー ミネストローネ りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 鯛めし	パン じゃが芋 マヨネーズ 油 マカロニ 米	豚肉 チーズ 卵 ベーコン 鯛	胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 りんご

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	水	ご飯 魚と野菜の煮物 味噌汁 りんご	米 鮭 玉葱 ほうれん草 人参 りんご	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
2	木	パン ささみと野菜の煮物 スープ	パン ささみ じゃが芋 白菜 人参	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
4	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 玉葱 人参	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
6	月	ご飯 ささみと野菜の煮物 味噌汁 パナナ	米 ささみ 人参 じゃが芋 青梗菜 パナナ	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
7	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
8	水	ご飯 魚と野菜の煮物 スープ	米 鯛 玉葱 トマト 胡瓜	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
9	木	パン ささみと野菜の煮物 スープ	パン ささみ 南瓜 キャベツ 人参	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
10	金	ご飯 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 鮭 人参 ほうれん草 かぶ	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
11	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 大根 人参	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
13	月	ご飯 魚と野菜の煮物 すまし汁	米 カレイ さつまいも 大根 キャベツ	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
14	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物 りんご	うどん ささみ 人参 トマト 玉葱 りんご	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
15	水	ご飯 魚と野菜の煮物 味噌汁	米 鯛 白菜 人参 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
16	木	ご飯 ささみと野菜の煮物 豚汁	米 ささみ 小松菜 白菜 大根	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
17	金	パン 豆腐と野菜の煮物 スープ	パン 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
18	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 玉葱 ほうれん草 人参	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
20	月	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ トマト キャベツ 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
21	火	ご飯 豆腐と野菜の煮物 味噌汁 りんご	米 豆腐 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 りんご	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
22	水	ご飯 魚と野菜の煮物 スープ パナナ	米 カレイ 人参 玉葱 ほうれん草 パナナ	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
24	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	米 豆腐 玉葱 小松菜 かぶ	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
25	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 小松菜	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
27	月	ご飯 魚と野菜の煮物 味噌汁	米 鯛 南瓜 白菜 人参	【午前】 パナナ 【午後】 おにぎり
28	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 白菜 玉葱 人参	【午前】 りんご 【午後】 おにぎり
29	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 パナナ	米 豆腐 人参 ほうれん草 大根 パナナ	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり
30	木	パン ささみと野菜の煮物 スープ りんご	パン ささみ じゃが芋 玉葱 人参 りんご	【午前】 ハイハイ 【午後】 おにぎり

※午前のおやつは変更する場合があります。 8日はお誕生日会です。

立案者:谷岡 靖子