

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	火	おぼろうどん 鶏の天ぷら ほうれん草の白和え バナナ	【午前】 あられ 【午後】 牛ごぼうご飯	うどん 米 油	鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛肉	人参 ほうれん草 ごぼう 葱 椎茸 バナナ
2	水	ご飯 豚肉と長芋の味噌炒め ひじき煮 干し大根の酢の物 えのきとわかめのすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ピザ風春巻き	米 チーズ 油	豚肉 厚揚げ ひじき わかめ	長芋 人参 ピーマン 葱 蓮根 胡瓜 えのき りんご
3	水	黒糖パン 鱈と野菜のカレー焼き 南瓜ソーテー 大根サラダ オニオンスープ グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 納豆巻き	パン パター マヨネーズ 米	鱈 ベーコン	ブロッコリー しめじ 人参 玉葱 南瓜 大根 かいわれ大根 パセリ グレープフルーツ
4	金	ご飯 ぎせい豆腐 ごぼうの唐揚げ ひじきの胡麻和え 白菜とわかめの味噌汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 さつま芋のパウンドケーキ	米 さつま芋 バター 油	豆腐 豚ミンチ ひじき わかめ 薄揚げ 卵	人参 白葱 椎茸 ごぼう いんげん 白菜 オレンジ
5	土	茄子とベーコンのペンネ レタスのサラダ セロリと玉葱のスープ パイン缶	【午前】 おこし 【午後】 ミレービスケット	ペンネ 油	ベーコン	茄子 玉葱 レタス サニーレタス ミノトマト パプリカ セロリ パセリ
7	月	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜と豆腐の旨煮 五色なます にゅうめん バナナ	【午前】 あられ 【午後】 チョコチップパンケーキ	米 そうめん 油	鱈 カニカマ 薄揚げ 卵	白菜 大根 人参 胡瓜 椎茸 玉葱 三つ葉 パイナップル
8	火	あさりの和風パスタ 豚肉のピカタ トマトのサラダ キャベツのスープ パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 焼きねぎ味噌おにぎり	パスタ 米 バター	あさり 豚肉 ベーコン	えのき しめじ 大葉 パセリ トマト ほうれん草 キャベツ 葱 バナナ
9	水	バターライス 煮込みハンバーグ コーンフレック入りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ グレープゼリー	【午前】 野菜チップス 【午後】 コルネ	米 油 パター	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン 卵	玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 レタス サニーレタス ほうれん草
10	木	ロールパン ツナと玉葱のオムレツ ブロッコリーとしめじのソーテー おかかドレッシングサラダ 冬野菜のクリームシチュー りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 はらぺこあおむしのおにぎり	パン 米 油	ツナ ベーコン 卵	玉葱 パセリ ブロッコリー しめじ トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス 白菜 かぶ カリフラワー りんご
11	金	ご飯 鶏肉の西京焼き さつま芋のきんぴら 白菜の甘酢漬け なめこのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 長芋とベーコンのチヂミ	米 さつま芋 油	鶏肉 ベーコン 竹輪 チーズ 卵	人参 ピーマン 白菜 なめこ えのき 玉葱 葱 長芋 グレープフルーツ
12	土	醤油焼うどん ブロッコリーのおかか和え 南瓜の味噌汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 かつばえびせん	うどん 米 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 なら もやし ブロッコリー パプリカ 南瓜 白葱
14	月	ご飯 茶碗蒸し風 大根のそぼろ煮 こんにゃくの白和え 白菜の味噌汁 オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 黒糖まんじゅう	米 油	卵 鶏ミンチ 豆腐 薄揚げ	椎茸 三つ葉 大根 人参 胡瓜 白菜 葱 オレンジ
15	火	鶏チャーシュー麺 鱈の塩焼き 青梗菜のナムル バナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ご飯ピザ	中華麺 米 チーズ	鶏肉 鱈	なら もやし 青梗菜 人参 ピーマン 玉葱 とうもろこし バナナ
16	水	ご飯 牛肉のオイスタソース炒め 粉ふきさつま芋 ほうれん草の胡麻和え かぶのすまし汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 だら焼き	米 油 さつま芋	牛肉 油 薄揚げ 卵	ブロッコリー しめじ 人参 ほうれん草 もやし 葱 かぶ りんご
17	木	おもち キャベツとカニカマの和え物 さつま汁 みかん	【午前】 おこし 【午後】 麩ラスク	もち米 さつま芋 マヨネーズ バター	豚肉 カニカマ	キャベツ 胡瓜 もやし 大根 人参 ごぼう 白葱 みかん
18	金	ご飯 鱈の香草パン粉焼き 蓮根のカレー炒め キャベツの浅漬け 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 フレンチトースト	米 マヨネーズ バター パン	鱈 チーズ	蓮根 パセリ とうもろこし 小松菜 玉葱 キャベツ グレープフルーツ
19	土	焼きビーフン 中華サラダ わかめスープ みかん缶	【午前】 かりんとう 【午後】 サッポロポテト	ビーフン ごま油	豚肉 海老 豆腐 わかめ	もやし 玉葱 人参 ピーマン レタス サニーレタス 胡瓜 とうもろこし 白葱
21	月	ご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋の煮ころがし 茄子の胡麻和え 豆腐とにらの味噌汁 みかん	【午前】 野菜ブリッツ 【午後】 ヨーグルト蒸しパン	米 油 じゃが芋	鯖 豆腐 かまぼこ	茄子 人参 かまぼこ 胡瓜 玉葱 なら みかん
22	火	ルーローハン 小籠包 白菜のサラダ 大根のスープ パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 台湾カステラ	米 油	豚肉 豚ミンチ わかめ 卵	ほうれん草 白葱 白菜 大根 パイナップル
23	水	ご飯 じゃこ入り卵焼き 筑前煮 大根の甘酢和え 豆苗の味噌汁 バナナ	【午前】 おこし 【午後】 野菜ブリッツ	米 油	しらす 卵 鶏肉	玉葱 葱 蓮根 ごぼう 筍 椎茸 大根 胡瓜 人参 豆苗 バナナ
24	木	ケチャップライス チューリップフライ マカロニサラダ ポトフ プリン	【午前】 あられ 【午後】 クリスマスケーキ ミックスジュース	米 マカロニ 油	鶏肉 ベーコン ハム	玉葱 グリンピース 胡瓜 人参 キャベツ 大根 パセリ バナナ りんご
25	金	ご飯 カレイの香味ソース 南瓜の炒り煮 長芋のおかか和え とうろ昆布のすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ステンドグラスクッキー	米 油 パター	カレイ 豚肉 ひじき わかめ	南瓜 白葱 グリンピース 長芋 ほうれん草 人参 りんご
26	土	ソース焼きそば トマトとわかめの酢の物 なめこ豆腐の味噌汁 パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	中華麺 油	豚肉 わかめ しらす 豆腐	キャベツ 人参 なら もやし トマト 胡瓜 なめこ 葱
28	月	チキンカレー ほうれん草とコーンのソーテー 三色ピクルス 桃缶	【午前】 ポーロ 【午後】 もちもちチーズパン	米 じゃが芋 バター 油	鶏肉 チーズ	人参 玉葱 ほうれん草 とうもろこし えのき 大根 胡瓜 人参