

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	月	ご飯 カレイの煮付け キャベツの梅胡麻炒め 長芋のおかか和え きのこの味噌汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 チーズ春巻き	米 ごま油	豚肉 チーズ	キャベツ パプリカ 赤ピーマン 玉葱 長芋 ほうれん草 人参 しめじ えのき 三つ葉 りんご
2	火	サラダ巻き寿司 鶏肉と大根の煮物 白和え 鰯のつみれ汁 みかん	【午前】 かりんとう 【午後】 さつま芋のスティックパイ	米 マヨネーズ 油 さつま芋 バター	卵 カニカマ 海苔 鶏肉 生揚げ 鰯	きゅうり サラダ菜 さやいんげん 大根 人参 小松菜 白葱 ごぼう 椎茸 春菊 みかん
3	水	ご飯 高野豆腐の卵とじ 根菜のキンピラ 白菜と青菜のツナマヨ和え 麩と玉葱のすまし汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッシュドポテト	米 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま油	高野豆腐 卵 しらす ツナ	椎茸 人参 さやいんげん 蓮根 ごぼう 白菜 小松菜 三つ葉 玉葱 パナナ
4	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 大根の洋風炒め ひじきと野菜のごまチーズ和え 豆苗の味噌汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 たらこトースト	米 マヨネーズ バター	鮭 ベーコン ひじき しらす チーズ たらこ	大根 パセリ にんにく 人参 きゅうり 豆苗 玉葱 人参 パイナップル
5	金	クロワッサン チキンのトマト煮 ほうれん草のバター炒め 温野菜サラダ 白菜のスープ グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 焼きねぎ味噌おにぎり	パン バター じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	玉葱 グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ えのき ブロッコリー かぼちゃ 白菜 グレープフルーツ
6	土	高菜のスパゲッティー 大根サラダ わかめスープ パイン缶	【午前】 かりんとう 【午後】 源氏パイ	パスタ ごま油	しらす わかめ 豆腐 ツナ	大根 かいわれ大根 白葱
8	月	ご飯 鯖のカレー焼 白菜と豚バラの塩あんかけ キャベツとかにかまの和え物 玉葱のすまし汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 黒ゴマのマーブルケーキ	米 ごま油 マヨネーズ バター	鯖 豚肉 カニカマ わかめ	玉葱 白菜 青梗菜 にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ オレンジ
9	火	ちゃんぽん ひじき入り卵焼き じゃが芋とほうれん草の胡麻マヨ りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 とろろ昆布のおにぎり	中華麺 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 いか えび 卵 ひじき	玉葱 人参 たけのこ もやし 青梗菜 ほうれん草 りんご
10	水	牛丼 かぶのそぼろあん 春雨の酢の物 春菊とえのきの味噌汁 みかん	【午前】 おこし 【午後】 豆腐団子	米	牛肉 鶏ミンチ ひじき 薄揚げ 豆腐	玉葱 かぶ パプリカ キャベツ きゅうり 春菊 えのき みかん
12	金	ご飯 鯖の磯辺揚げ 里芋の煮ころがし 小松菜の豆腐ソース和え なめこのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 バレンタインクッキー	米 油 マヨネーズ バター	鯖 海苔 卵 豆腐	里芋 小松菜 人参 トマト なめこ えのき 玉葱 葱 グレープフルーツ
13	土	生活発表会				
15	月	ご飯 じゃこ入り卵焼き 人参とピーマンのそぼろ炒め 大根の甘酢和え 白菜の味噌汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 かぼちゃケーキ	米 油 マヨネーズ バター	卵 しらす 鶏ミンチ 薄揚げ	玉葱 干し椎茸 葱 人参 玉葱 ピーマン 大根 きゅうり 白菜 南瓜 パナナ
16	火	きのこツナのトマトパスタ 鮭のコーンマヨ焼き レタスのサラダ セロリとベーコンのスープ オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 ひじきご飯	パスタ 油 マヨネーズ バター	ツナ 鮭 チーズ ベーコン ひじき 薄揚げ	しめじ えのき 玉葱 マッシュルーム トマト レタス サニーレタス きゅうり パプリカ セロリ ごぼう オレンジ
17	水	ご飯 豆腐チャンプル 牛肉と大根の塩炒め トマトと胡瓜の酢の物 あさりの味噌汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 きな粉ドーナツ	米 ごま油 バター	豚肉 豆腐 卵 牛肉 わかめ しらす あさり	玉葱 人参 しめじ にら にんにく きゅうり 大根 トマト 葱 りんご
18	木	カレーピラフ メンチカツ トマトサラダ オニオンスープ 桃ゼリー	【午前】 あられ 【午後】 パナナチョコケーキ	米 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ ベーコン	玉葱 人参 とうもろこし グリンピース トマト ほうれん草 パセリ
19	金	ご飯 鰯の梅干し煮 蓮根のたらこ炒め 野菜のおかかマヨ和え 豆腐とにらの味噌汁 みかん	【午前】 かりんとう 【午後】 アップルパイ	米 じゃが芋 マヨネーズ	鰯 たらこ 豆腐 卵	れんこん 葱 キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 にら みかん りんご
20	土	焼きそば ブロッコリーのゆかり和え えのきとわかめの味噌汁 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ニら もらし ブロッコリー えのき ねぎ
22	月	ご飯 鰻フライ 厚揚げと大根の煮物 茄子の胡麻和え とろろ昆布のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 チョコバナナのコーンフレーク	米 油	鰻 卵 生揚げ かまぼこ わかめ	大根 人参 さやいんげん なす きゅうり 玉葱 グレープフルーツ パナナ
24	水	ご飯 豚肉のチーズ焼き 切干大根のカレー煮 こんにゃくの白あえ きのこのすまし汁 パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 もだん焼き	ご飯 油 うどん	豚肉 チーズ ベーコン 木綿 海苔	人参 ピーマン 椎茸 きゅうり えのき しめじ 三つ葉 キャベツ 長芋 パイナップル
25	木	卵キャベツサンド 高野豆腐のオランダ煮 スタンポット トマトスープ パナナ	【午前】 おこし 【午後】 オリーパーレン	パン マヨネーズ 油 じゃが芋	卵 高野豆腐 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 干し椎茸 ピーマン ほうれん草 とうもろこし トマト セロリ
26	金	ご飯 がんもどき ピーマンと人参のキンピラ 白菜の甘酢漬 大根の味噌汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 ラスク	米 油 パン バター	えび 生揚げ ひじき 薄揚げ	干し椎茸 人参 ピーマン 白菜 大根 白葱 りんご
27	土	豚バラときのこの焼うどん じゃが芋のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ハッピーターン	うどん 油 じゃが芋	豚肉 わかめ	まいたけ しめじ えのき 玉葱 青じそ 人参 ブロッコリー とうもろこし