

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	土	高菜スパゲッティー 千切りサラダ もやしのスープ パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ミレービスケット	パスタ ごま油	わかめ しらす	キャベツ パプリカ 胡瓜 ミニトマト もやし
6	木	チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー 三色ピクルス りんご	【午前】 おこし 【午後】 じゃこマヨトースト	米 パン じゃが芋	鶏肉 しらす	玉葱 人参 ほうれん草 とうもろこし えのき 大根 胡瓜 りんご
7	金	びりん飯 アスパラといかの炒め物 大根の浅漬け あさりの味噌汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 焼き芋	米 さつまい	いか 豆腐 あさり	ごぼう 人参 アスパラ キャベツ 大根 胡瓜 玉葱 葱 バナナ
8	土	豚バラときのこの焼うどん トマトとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 ぼたぼた焼き	うどん 油	豚肉 しらす わかめ 油揚げ	舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 トマト 胡瓜 白菜
10	月	ご飯 鯖の塩焼き ひこずり ひじきの白和え 大根のすまし汁 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 もちもちチーズパン	米 油	鯖 油揚げ 豆腐 ひじき チーズ	茄子 筍 ピーマン 葱 人参 胡瓜 椎茸 大根 小松菜 パイナップル
11	火	おぼろうどん 鶏の天ぷら ブロッコリーのしらす和え グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 まごはやさしいごはん	うどん 米 さつまい	鶏肉 かまぼこ しらす 大豆 ひじき	ブロッコリー 人参 白菜 葱 しめじ グレープフルーツ
12	水	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいの金平 キャベツのおかか和え わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 プレーンクッキー	米 さつまい バター	鶏肉 竹輪 わかめ 油揚げ	人参 ピーマン キャベツ ほうれん草 玉葱 オレンジ
13	木	ツナサンド 春キャベツのオムレツ 和風サラダ ほうれん草のスープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 海苔おにぎり	パン 米 マヨネーズ	卵 チーズ 油揚げ	キャベツ 人参 胡瓜 もやし ほうれん草 玉葱 りんご
14	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 筑前煮 干し大根の酢の物 なめこ豆腐の味噌汁 バナナ	【午前】 あられ 【午後】 豆腐ドーナツ	米 油	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 胡瓜 なめこ 葱 パイナップル
15	土	焼きそば 小松菜ののりあえ 豆腐のすまし汁 みかん缶	【午前】 おこし 【午後】 かつぱえびせん	中華麺 油	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 なら もやし 小松菜 三つ葉
17	月	ご飯 炒り豆腐 塩鶏じゃが 胡麻酢和え とろろ昆布のすまし汁 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 ぼうしパン	米 パン バター じゃが芋	豆腐 鶏肉 わかめ	人参 椎茸 玉葱 胡瓜 ミニトマト パイナップル
18	火	コーンラーメン 長羊のチヂミ 中華サラダ グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 焼きおにぎり	中華麺 米 油	豚肉 卵 しらす わかめ なると	とうもろこし もやし 白葱 長芋 葱 レタス サニーレタス 胡瓜 グレープフルーツ
19	水	たけのご飯 豚カツ 新じゃがのツナマヨ和え 茄子とトマトの味噌汁 プリン	【午前】 おこし 【午後】 フルーツカナッペ	米 じゃが芋 マヨネーズ 油	豚肉 卵	筍 人参 さやえんどう ブロッコリー 茄子 トマト 大葉
20	木	ご飯 豆腐と海老の旨煮 粉ふきさつまい 長羊のおかか和え きこの味噌汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 かぼちゃのスティックパイ	米 さつまい 油	豆腐 海老	エリンギ 青梗菜 白葱 長芋 ほうれん草 人参 しめじ えのき 三つ葉 南瓜 オレンジ
21	金	ご飯 鯖の味噌こうじ焼き 金時豆 茄子の胡麻和え だこ汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 お好み焼き	米 油	鯖 かまぼこ 卵 豚肉 金時豆	茄子 人参 胡瓜 大根 里芋 椎茸 葱 キャベツ 長芋 りんご
22	土	焼きビーフン 大根サラダ 人参のスープ パイン缶	【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	もやし 人参 玉葱 ピーマン 大根 かいわれ大根 とうもろこし
24	月	ご飯 鰯のきじ焼き おからの炒り煮 胡瓜の吉野酢和え 豆腐とニラの味噌汁 バナナ	【午前】 おこし 【午後】 野菜ブリッツ	米 油	鰯 おから 豆腐 鶏肉	人参 ごぼう 白葱 グリンピース 胡瓜 大根 なら 玉葱 バナナ
25	火	茄子とベーコンの Pasta チーズ入りオムレツ わかめとじゃこのサラダ 白菜のスープ パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 ツナと胡瓜の海苔巻き	パスタ 油 米	ベーコン 卵 チーズ わかめ ひじき しらす	茄子 玉葱 ほうれん草 胡瓜 トマト とうもろこし 白菜 人参 パイナップル
26	水	ご飯 カレイの香味ソース 野菜の塩こうじ炒め ほうれん草の白和え 豆苗のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 芋ようかん	米 さつまい	カレイ 豆腐	キャベツ しめじ 人参 ほうれん草 豆苗 玉葱 グレープフルーツ
27	木	照り焼きバーガー マッシュポテト さいころサラダ 筍とキャベツのスープ オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 五平餅	パン じゃが芋 マヨネーズ 米	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	玉葱 レタス 胡瓜 人参 筍 キャベツ オレンジ
28	金	ご飯 BBQ フルーツヨーグルト	【午前】 ポーロ 【午後】 揚げパン	米 パン 油	牛肉 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 茄子 人参 ピーマン とうもろこし りんご
29	土	醤油焼うどん こんにゃくのおかか和え えのきとわかめの味噌汁 桃缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 なら もやし 小松菜 えのき 葱
31	月	ご飯 鯖のみぞれ煮 舞茸の天ぷら ひじきの胡麻和え 小松菜の味噌汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 いきなり団子	米 油 さつまい	鯖 ひじき 油揚げ	大根 葱 舞茸 さやいんげん 小松菜 玉葱 りんご