

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	野菜たっぷり味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き ごぼうと小松菜の胡麻和え パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 塩昆布のおにぎり	中華麺 ごま油 米	豚肉 鶏肉	もやし ニラ キャベツ 人参 しめじ にんにく 生姜 ごぼう 小松菜 パイナップル
2	水	マーボー丼 粉ふき芋 キャベツのおかか和え 玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 じゃこマヨトースト	米 油 じゃが芋 パン	豆腐 豚ミンチ わかめ しらす	白葱 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 葱 りんご
3	木	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】 おこし 【午後】 節分クッキー	米 マヨネーズ 油 バター	カニカマ 海苔 卵 鶏肉 厚揚げ 鰯	胡瓜 サラダ菜 大根 いんげん 人参 小松菜 生姜 白葱 ごぼう 椎茸 春菊 みかん
4	金	ご飯 鱈の田楽 南瓜の含め煮 長芋ののり和え かぶのすまし汁 パナナ	【午前】 ポーロ 【午後】 さつま芋のハニーバター	米 さつま芋 バター	鱈 海苔 薄揚げ	南瓜 玉葱 長芋 ほうれん草 人参 葱 かぶ パナナ
5	土	焼きビーフン ほうれん草の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	ビーフン ごま油	豚肉 海老 薄揚げ	もやし 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 しめじ えのき 三つ葉
7	月	ご飯 千草豆腐 蓮根のキンピラ 胡瓜の酢の物 てっぼう汁 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 きな粉ドーナツ	米 ごま油 油	豆腐 卵 ひじき わかめ しらす カニカマ	ごぼう 蓮根 人参 ピーマン 胡瓜 トマト 大根 白葱 グレープフルーツ
8	火	卵うどん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 五平餅	うどん 油 米	うどん 卵 豚肉	三つ葉 玉葱 ブロッコリー 人参 パプリカ オレンジ
9	水	エビピラフ ミートローフ シーザーサラダ ミネストローネ ヨーグルト	【午前】 おこし 【午後】 クレープ	米 マカロニ じゃが芋 油 マヨネーズ	海老 牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン ヨーグルト チーズ	玉葱 コーン 人参 グリンピース ピーマン レタス サニーレタス 胡瓜 トマト
10	木	カレーライス 大根の洋風炒め コールスローサラダ りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 麩のラスク	米 じゃが芋 油 マヨネーズ バター	牛肉 ベーコン	玉葱 人参 大根 パセリ にんにく キャベツ コーン りんご
12	土	ツナの炊き込みご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 油揚げと玉葱の味噌汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 かっぱえびせん	米 油 さつま芋	鶏肉 わかめ 薄揚げ	人参 えのき いんげん 玉葱 葱
14	月	ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の胡麻和え 大根と玉葱のすまし汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 コルネ	米 じゃが芋 油	鯖 鶏ミンチ 卵	生姜 人参 グリンピース ごぼう パプリカ キャベツ ほうれん草 大根 玉葱 三つ葉 パナナ
15	火	イカとブロッコリーの Pasta オムレツ レタスのサラダ コンソメスープ みかん	【午前】 かりんとう 【午後】 そぼろご飯	Pasta 油 米	イカ 卵 牛ミンチ チーズ ベーコン 鶏ミンチ	ブロッコリー にんにく 玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト パプリカ 人参 パセリ 生姜 みかん
16	水	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 南瓜の甘煮 ほうれん草のたらこ和え 麩とえのきのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 ぺこもち	米 油	豚肉 たらこ	人参 キャベツ 南瓜 ほうれん草 白菜 三つ葉 えのき グレープフルーツ
17	木	牛丼 ひじきの胡麻煮 白菜の甘酢漬け さつま芋の味噌汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 さつま芋 バター	牛肉 ひじき 薄揚げ わかめ 卵	玉葱 生姜 人参 いんげん 白菜 オレンジ
18	金	ご飯 鱈のから揚げ かぶのそぼろあん 小松菜ののり和え 人参と玉葱のすまし汁 パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 ポテトフライ	米 油 じゃが芋	鱈 鶏ミンチ 海苔 わかめ	生姜 かぶ 小松菜 人参 キャベツ 玉葱 パイナップル
19	土	舞茸とベーコンのピラフ チキン入りサラダ もやしスープ みかん缶	【午前】 おこし 【午後】 ミレービスケット	米 油	ベーコン 鶏肉 わかめ	玉葱 舞茸 にんにく レタス サニーレタス ミニトマト 胡瓜 黄パプリカ もやし
21	月	ご飯 ししゃもの甘露煮 鶏じゃが こんにやくのおかか和え わかめと豆腐の味噌汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 はっさくの春巻き	米 じゃが芋 油	ししゃも 鶏肉 豆腐 わかめ	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 葱 パナナ 八朔
22	火	たんめん じゃこ入り卵焼き 胡瓜の中華和え りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 鮭のおにぎり	中華麺 ごま油 米	豚肉 卵 鮭	白菜 人参 もやし ニラ 白葱 玉葱 葱 胡瓜 パプリカ コーン りんご
24	木	ご飯 ヤンニョムチキン ブロッコリーとしめじの炒め物 三色ナムル えのきとニラの味噌汁 みかん	【午前】 おこし 【午後】 餃子の皮でピザ	米 油 ごま油	鶏肉 ベーコン チーズ	にんにく ブロッコリー しめじ ほうれん草 もやし 人参 えのき ニラ ピーマン 玉葱 コーン みかん
25	金	ツナサンド カレイのムニエル 千切りサラダ 人参とコーンのスープ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 高菜おむすび	マヨネーズ パン バター 米 ごま油	カレイ ごま油	胡瓜 キャベツ レッドキャベツ パプリカ ミニトマト コーン 人参 玉葱 パセリ グレープフルーツ
26	土	焼き飯 白菜の浅漬け 大根とわかめのすまし汁 パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ぼたぼた焼き	米 油	豚肉 油 わかめ	キャベツ 人参 ニラ もやし 白菜 大根 玉葱
28	月	豚丼 キャベツの炒め物 小松菜の胡麻和え 里芋の味噌汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 人参ケーキ	米 油 バター 里芋	豚肉 ベーコン 油 卵	キャベツ 小松菜 もやし 人参 葱 玉葱 オレンジ

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 キャベツ 小松菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
2	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
3	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 胡瓜 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
4	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 玉葱 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
5	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 玉葱 ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
7	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 胡瓜 トマト 大根	【午前】 りんご 【午後】 お粥
8	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 ブロッコリー 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
9	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 じゃが芋 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
10	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 人参 キャベツ	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
12	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 さつま芋 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
14	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ じゃが芋 ほうれん草 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
15	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 ブロッコリー 玉葱 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
16	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 南瓜 白菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
17	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 白菜 人参 さつま芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
18	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
19	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 胡瓜 ミニトマト	【午前】 りんご 【午後】 お粥
21	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 じゃが芋 人参 キャベツ	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
22	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 白菜 胡瓜 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
24	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ブロッコリー ほうれん草 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
25	金	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 キャベツ 胡瓜 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
26	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 白菜 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
28	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 人参 小松菜	【午前】 りんご 【午後】 お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 9日はお誕生日会です。

立案者:筒泉 黎菜