



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	きつねうどん 鶏肉の西京焼き こんにゃくの白和え りんご	[午前]野菜チップス [午後]鮭のおにぎり	うどん 米 油	鶏肉 薄揚げ 豆腐 鮭 かまぼこ	人参 胡瓜 椎茸 葱 りんご
2 火	マーボー丼 さつまいものレモン煮 胡瓜の中華和え キャベツのスープ パイナップル	[午前]あられ [午後]ジャムサンド 	米 さつまいも 油 ごま油 パン	豆腐 豚ミンチ ベーコン	白葱 生姜 にんにく 胡瓜 赤パプリカ とうもろこし キャベツ パイナップル
6 土	おにぎり 豚汁 みかん缶	[午前]おこし [午後]ぼたぼた焼き	米 油	豚肉	大根 白菜 玉葱 にんにく ごぼう 白葱
8 月	チキンカレー ツナと玉葱のオムレツ マカロニサラダ パナナ	[午前]野菜チップス [午後]人参蒸しパン	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 卵 ハム	玉葱 人参 パセリ 胡瓜 パナナ
9 火	醤油ラーメン 松風焼き 干し大根の酢の物 オレンジ	[午前]かいんとう [午後]豆ご飯	中華麺 米 油	豚肉 鶏ミンチ わかめ	もやし には 玉葱 白葱 胡瓜 うすい豆 オレンジ
10 水	ご飯 フルコギ 粉ふき芋 三色ナムル えのきのすまし汁 パイナップル	[午前]あられ [午後]ホットク	米 じゃが芋 油 ごま油	牛肉	玉葱 人参 には にんにく もやし えのき 葱 りんご パイナップル
11 木	黒糖パン 鰯の香草パン粉焼き 春キャベツのソテー スナッフエンドウとトマトのサラダ コンソメスープ りんご	[午前]おこし [午後]ためきおむすび	パン 米 油 チーズ マヨネーズ	鰯 ベーコン しらす	トマト 胡瓜 スナッフエンドウ パセリ 人参 りんご
12 金	ご飯 ヤンニョムチキン 長芋の千切り 青梗菜のナムル わかめスープ グレープフルーツ	[午前]あられ [午後]さつまいも	米 さつまいも 油 ごま油	鶏肉 卵 しらす 豆腐 わかめ	長芋 人参 にんにく 葱 青梗菜 もやし 白葱 グレープフルーツ
13 土	高菜のスパゲッティ 千切りサラダ 人参スープ バイン缶	[午前]野菜チップス [午後]源氏パイ	パスタ 油	しらす	キャベツ 胡瓜 黄パプリカ ミニトマト 人参 とうもろこし 玉葱
15 月	ご飯 出し巻き卵 大根のどぼろ煮 キャベツのおかか和え 鮭とわかめのすまし汁 パナナ	[午前]かいんとう [午後]チーズ春巻き	米 油	卵 鶏ミンチ わかめ	大根 生姜 キャベツ 人参 小松菜 玉葱 パナナ
16 火	肉うどん 鮭の塩焼き 野菜の胡麻和え オレンジ	[午前]おこし [午後]焼きねぎ味噌おにぎり	うどん 米 油	牛肉	玉葱 人参 白葱 ごぼう キャベツ ほうれん草 葱 オレンジ
17 水	春野菜の炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ 白和え さつまいもの味噌汁 ヨーグルト	[午前]あられ [午後]コルネ	米 さつまいも 油	薄揚げ 鶏肉 厚揚げ 卵	人参 ごぼう 筍 にんにく 生姜 小松菜 玉葱 葱
18 木	ご飯 小田蒸し 豚じゃが ささみと野菜の煮物 大根としめじの味噌汁 りんご	[午前]野菜チップス [午後]パンラスク	米 うどん パン じゃが芋 バター	卵 豚肉 ささみ	玉葱 人参 さやえんどう 小松菜 もやし キャベツ 生姜 大根 しめじ 葱 りんご
19 金	ご飯 鰯の味噌こうじ焼き 高野豆腐の含め煮 胡麻酢和え あさりのすまし汁 グレープフルーツ	[午前]かいんとう [午後]ちんびん	米 油	鰯 高野豆腐 わかめ あさり 卵	椎茸 人参 大根 さやいんげん 胡瓜 ミニトマト 玉葱 三つ葉 グレープフルーツ
20 土	胡麻焼きそば 胡瓜のゆかり和え 南瓜の味噌汁 桃缶	[午前]あられ [午後]かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 えび わかめ	キャベツ 白葱 人参 胡瓜 南瓜 白葱
22 月	ご飯 鮭の西京焼き おからの炒り煮 胡瓜の吉野酢和え かきたま汁 パナナ	[午前]あられ [午後]豆乳くずもち	米 油	鮭 おから 鶏肉 卵	人参 ごぼう グリンピース 胡瓜 大根 玉葱 三つ葉 パナナ
23 火	ナポリタン チーズ入りオムレツ ツナとアスパラのサラダ 白菜のスープ オレンジ	[午前]おこし [午後]ゆかりおにぎり	パスタ 油 米 チーズ マヨネーズ	ウインナー 卵 ベーコン	玉葱 人参 ビーマン にんにく ほうれん 草 キャベツ 胡瓜 アスパラ 白菜 とうもろこし オレンジ
24 水	ご飯 鰯の味噌煮 さつまいもの天ぷら 長芋のおかか和え 豆腐のすまし汁 パイナップル	[午前]かいんとう [午後]餃子の皮でピザ	米 さつまいも 油 チーズ	鰯 豆腐 わかめ ベーコン	長芋 ほうれん草 人参 葱 玉葱 ビーマン とうもろこし パイナップル
25 木	クロワッサン タンドリーチキン ほうれん草のソテー 人参ドレッシングサラダ にはともやしのスープ りんご	[午前]野菜チップス [午後]塩昆布のおにぎり	パン 米 油	鶏肉 わかめ	ほうれん草 しめじ 人参 胡瓜 レタス サニーレタス とうもろこし には もやし ぞら豆 りんご
26 金	ご飯 豚肉とさつまいもの味噌炒め なすの煮びたし 大根の甘酢和え なめこのすまし汁 グレープフルーツ	[午前]あられ [午後]チョコバナナ	米 さつまいも 油	豚肉	人参 葱 茄子 大根 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 グレープフルーツ パナナ
27 土	焼うどん フロッキーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 みかん缶	[午前]かいんとう [午後]サッポロポテト	うどん じゃが芋 油	豚肉	キャベツ 人参 には もやし フロッキー 黄パプリカ 玉葱 三つ葉
29 月	ご飯 鰯の竜田揚げ 南瓜の炒め煮 白菜の甘酢漬け 人参と玉葱のすまし汁 パナナ	[午前]おこし [午後]きな粉のちんすこう風クッキー	米 油	鰯 豚肉 わかめ	南瓜 グリンピース 生姜 白菜 人参 玉葱 パナナ
30 火	たんめん 鮭入り卵焼き キャベツとかにかまの和え物 オレンジ	[午前]あられ [午後]ツナと胡瓜の海苔巻き	中華麺 米 油 マヨネーズ	豚肉 卵 かにかまぼこ	白菜 人参 もやし 白葱 キャベツ 胡瓜 には オレンジ
31 水	ご飯 みぞ焼きチキン フロッキーとしめじの炒め物 ごぼうと人参の胡麻和え 若竹汁 りんご	[午前]野菜チップス [午後]ポテトフライ	米 じゃが芋 油	鶏肉 ベーコン わかめ 油	フロッキー しめじ 生姜 ごぼう キャベツ 人参 筍 りんご

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 胡瓜 さつまい	[午前] バナナ [午後] お粥
2	火	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 南瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
6	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 白菜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
8	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ジャガイモ 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
9	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 南瓜 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
10	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 ほうれん草 ジャガイモ	[午前] りんご [午後] お粥
11	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ キャベツ トマト 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
12	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ジャガイモ 大根 人参	[午前] りんご [午後] お粥
13	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
15	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 キャベツ ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
16	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 南瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
17	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 さつまい	[午前] りんご [午後] お粥
18	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ジャガイモ 大根 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
19	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 大根 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
20	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 南瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
22	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 玉葱 大根	[午前] りんご [午後] お粥
23	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 ほうれん草 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
24	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 さつまい 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
25	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ ほうれん草 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
26	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 大根 さつまい	[午前] りんご [午後] お粥
27	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 フロッキー 人参 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
29	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 白菜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
30	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ ほうれん草 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
31	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 フロッキー キャベツ 人参	[午前] りんご [午後] お粥