



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にひる	▲血や肉にひる	■体の調子を整える
4	木	お弁当日				
5	金	きのこじゃこのパスタ ほうれん草とツナのオムレツ 千切りサラダ もやしと人参のスープ パナナ	[午前]かいんとう [午後]海苔おにぎり	パスタ 米 油 マヨネーズ	しらす 卵 海苔	しめじ えのき 椎茸 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト もやし 人参 パナナ
6	土	トマトのジャージャン麺 キャベツの海苔和え 大根とわかめのすまし汁 椎缶	[午前]あられ [午後]源氏パイ	うどん 油	豚ミンチ 海苔 わかめ	生姜 にんにく 白葱 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 大根
9	火	赤飯 鯛の塩焼き お煮しめ 紅白なます かぶの味噌汁 みかん	[午前]野菜チッps [午後]さつまいもさんどん・田作り	米 さつまいも 里芋 バター	鯛 薄揚げ ごまめ	蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 いんげん 大根 かぶ 葱 みかん
10	水	コーンラーメン 豆腐チャンプル 白菜の浅漬け パイナップル	[午前]おこし [午後]七草粥	中華麺 米 ごま 油 バター	なると 豚肉 豆腐 卵	もやし 白葱 玉葱 人参 しめじ いら 白菜 パイナップル
11	木	クロワッサン ローストチキン キャベツのソテー ごぼうサラダ ほうれん草のスープ りんご	[午前]かいんとう [午後]焼きねぎ味噌焼きおにぎり	パン 米 油 マヨネーズ	鶏肉 わかめ	にんにく 玉葱 キャベツ ごぼう 蓮根 人参 胡瓜 ほうれん草 りんご
12	金	ハヤシライス ジャが芋のガレット 海藻サラダ パナナ	[午前]あられ [午後]じゃこマヨトースト	米 パン じゃが芋 油 マヨネーズ	牛肉 ベーコン チーズ わかめ ひじき しらす	玉葱 えのき しめじ にんにく レタス 胡瓜 人参 パナナ
13	土	茄子とベーコンのペンネ ツナと大根のサラダ 人参とコーンのスープ みかん缶	[午前]おこし [午後]ハッピーターン	パスタ 油	ベーコン	茄子 玉葱 にんにく 大根 かいわれ大根 人参 玉葱
15	月	ご飯 出し巻き卵 肉じゃが キャベツのおかか和え あさりのすまし汁 グレープフルーツ	[午前]野菜チッps [午後]白玉ぜんざい	米 油 じゃが芋	卵 牛肉 あさり	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 三つ葉 グレープフルーツ
16	火	けんちんうどん 鯖の幽庵焼き 白菜のゆかり和え パイナップル	[午前]おこし [午後]さつまいものおはぎ	うどん 米 さつまいも	鶏肉 豆腐 鯖 海苔	大根 人参 ごぼう 椎茸 葱 白菜 パイナップル
17	水	塩おにぎり 豚汁 パナナ	[午前]かいんとう [午後]ビスコ	米 ジャが芋	豚肉	大根 白菜 玉葱 人参 ごぼう 白葱 パナナ
18	木	バターライス ミートボール 和風サラダ 人参のスープ りんごゼリー	[午前]あられ [午後]マドレーヌ	米 バター	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ 薄揚げ 卵	玉葱 胡瓜 人参 もやし
19	金	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 大豆とじゃこの甘辛煮 白和え にゅうめん みかん	[午前]野菜チッps [午後]チョコチッpsメロンパントースト	米 油 とうめん パン バター	鯖 大豆 しらす 厚揚げ わかめ	人参 小松菜 三つ葉 玉葱 みかん
20	土	野菜焼きそば 鶏肉と大根の煮物 もやしとわかめの味噌汁 バイン缶	[午前]あられ [午後]サッポロポテト	中華麺 油	鶏肉 わかめ	キャベツ 人参 もやし 大根 玉葱
22	月	ご飯 ススキの胡麻焼き 野菜の塩こうじ炒め 白菜のしらす和え 大根と水菜のすまし汁 オレンジ	[午前]おこし [午後]バナボン	米 油	ススキ しらす	キャベツ しめじ 人参 にんにく 白菜 小松菜 大根 水菜 オレンジ パナナ
23	火	ミートスパゲッティ 和風サラダ フロッキーのサラダ きのことスープ りんご	[午前]かいんとう [午後]ためぎおむすび	パスタ マヨネーズ	牛ミンチ ベーコン しらす	にんにく 生姜 玉葱 フロッキー レタス 小松菜 しめじ えのき 椎茸 りんご
24	水	豚丼 さつまいものオレンジ煮 大根の浅漬け 麩の味噌汁 パナナ	[午前]あられ [午後]アツパル春巻き	米 油 さつまいも	豚肉 わかめ	玉葱 葱 にんにく 生姜 大根 人参 バナナ りんご
25	木	のし鶏サンド ほうれん草のソテー コーンフレーク入りサラダ 白菜のスープ グレープフルーツ	[午前]野菜チッps [午後]シーチキンごはん	パン 油 マヨネーズ 米	鶏ミンチ 卵 ベーコン	玉葱 レタス ほうれん草 人参 レタス サニーレタス 白菜 グレープフルーツ
26	金	炊き込みご飯 鯖のかばやき 小松菜の胡麻和え 麩とえのきのすまし汁 みかん	[午前]おこし [午後]シュガースティックパイ	米 油 とうめん	鯖 薄揚げ	人参 小松菜 もやし 人参 三つ葉 えのき みかん
27	土	肉味噌うどん 白菜のおかか和え 大根と玉葱のすまし汁 椎缶	[午前]かいんとう [午後]ぼたぼた焼き	うどん 油	豚ミンチ わかめ	玉葱 人参 いら 白葱 生姜 白菜 ほうれん草 大根 三つ葉
29	月	ご飯 鯖の照り焼き かぶと大根の塩炒め 胡麻酢和え なめこの味噌汁 パイナップル	[午前]あられ [午後]野菜チッps	米 油	鯖 ベーコン わかめ	かぶ 大根 胡瓜 ミニトマト なめこ えのき 葱 人参 パイナップル
30	火	ご飯 ヤンニョムチキン 長芋の千切ミ 豆苗のナムル ニラともやしのスープ りんご	[午前]野菜チッps [午後]焼き芋	米 ごま油 油 さつまいも	鶏肉 わかめ 卵 しらす	にんにく 長芋 葱 豆苗 もやし 人参 いら りんご
31	水	五目ラーメン 鯛の西京焼き キャベツの甘酢漬 パナナ	[午前]おこし [午後]おしんご巻き	中華麺 米 ごま油 バター	豚肉 鯛 海苔	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 キャベツ パナナ