



| 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 | 木 | ロールパン カレイのピカタ ほうれん草のソテー 人参ドレッシングサラダ 白菜と筍のスープ バイナッフル | [午前] あられ [午後] おはぎ | パン もち米 油 ごま油 | かれい 卵 わかめ 小豆 | ほうれん草 しめじ 人参 胡瓜 サニーレタス 白菜 筍 バイナッフル |
| 2 | 金 | サラダ巻き寿司 鶏肉と蓮根の炒り煮 白和え いわしのつみれ汁 みかん | [午前] かりんとう [午後] お楽しみクッキー | 米 バター マヨネーズ | 卵 かにかま 厚揚げ 鰯 | 胡瓜 蓮根 人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 椎茸 葱 みかん |
| 3 | 土 | 焼きビーフン 大根サラダ 玉葱とわかめのスープ バイン缶 | [午前] おこし [午後] ミレービスケット | ビーフン ごま油 | 豚肉 海老 わかめ | もやし 人参 ビーマン 玉葱 大根 かいわれ大根 葱 |
| 5 | 月 | ご飯 いかと大根の煮物 人参しいし ささみと野菜の和え物 玉葱の味噌汁 オレンジ | [午前] 野菜チップス [午後] もちもちチーズパン | 米 バター | いか 卵 ささみ チーズ | 大根 人参 もやし 小松菜 キャベツ 生姜 えのき 玉葱 葱 オレンジ |
| 6 | 火 | マカロニグラタン 鮭のソテー 大根と水菜のサラダ コンソメスープ りんご | [午前] あられ [午後] ゆかりのおにぎり | マカロニ 米 バター 油 | 鶏肉 鮭 しらす チーズ | 玉葱 しめじ 大根 人参 水菜 ミニトマト パセリ りんご |
| 7 | 水 | 牛丼 さつまいものしモン煮 大根と胡瓜の浅漬け 鮭とわかめのすまし汁 バナナ | [午前] おこし [午後] じゃこせんべい | 米 マヨネーズ さつまい芋 油 | 牛肉 わかめ しらす | 玉葱 生姜 大根 胡瓜 バナナ |
| 8 | 木 | ご飯 とん平焼き 小松菜の煮浸し 干し大根の酢の物 里芋の味噌汁 バイナッフル | [午前] かりんとう [午後] 南瓜の蒸しパン | 米 マヨネーズ バター | 豚肉 卵 薄揚げ わかめ | キャベツ 葱 小松菜 人参 胡瓜 里芋 玉葱 南瓜 バイナッフル |
| 9 | 金 | 生活発表会 | | | | |
| 10 | 土 | 胡麻焼きそば 豆苗の海苔和え えのきのすまし汁 みかん缶 | [午前] あられ [午後] サッポロポテト | 中華麺 油 | 豚肉 わかめ | キャベツ 白葱 人参 豆苗 もやし 小松菜 えのき 葱 |
| 13 | 火 | ごぼう天うどん 千草豆腐 しらす和え バナナ | [午前] かりんとう [午後] 五平餅 | うどん 米 油 | かまぼこ 豆腐 卵 ひじき しらす | ごぼう 葱 人参 白菜 小松菜 バナナ |
| 14 | 水 | ピラフ 煮込みハンバーグ キャベツのピクルス コーンクリームスープ ぶどうゼリー | [午前] あられ [午後] ガトーショコラ | 米 バター 油 | 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 | 玉葱 人参 パセリ フロccoliー |
| 15 | 木 | 照り焼きチキンサンド マッシュポテト コールスローサラダ レタスとベーコンのスープ みかん | [午前] おこし [午後] 海苔と梅干しのおにぎり | パン 米 油 じゃが芋 マヨネーズ | 鶏肉 ベーコン | レタス 玉葱 人参 みかん |
| 16 | 金 | ご飯 カレイの香味ソース 南瓜の含め煮 青梗菜のおかか和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ | [午前] 野菜チップス [午後] ちんびん | 米 油 マヨネーズ | かれい 薄揚げ 卵 | 白葱 にんにく 生姜 南瓜 玉葱 キャベツ 青梗菜 もやし 人参 大根 葱 グレープフルーツ |
| 17 | 土 | 豚ばらとときのこの和風スパゲッティ おからドレッシングサラダ もやしスープ 椎茸 | [午前] かりんとう [午後] かっぱえびせん | パスタ 油 | 豚肉 わかめ | 椎茸 舞茸 えのき しめじ 玉葱 大葉 トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス もやし |
| 19 | 月 | ご飯 鯖の西京焼き 里芋のどぼろ煮 ひじきの胡麻和え 玉葱のすまし汁 バナナ | [午前] あられ [午後] 野菜チップス | 米 油 さつまい芋 | 鯖 ひじき 薄揚げ わかめ | 里芋 人参 さやいんげん 玉葱 葱 ごぼう 蓮根 バナナ |
| 20 | 火 | ちゃんぽん 鮭入り卵焼き 三色ナムル りんご | [午前] おこし [午後] 鶏飯 | 中華麺 油 米 | 豚肉 いか 海老 卵 鶏肉 | 玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 にら ほうれん草 ごぼう りんご |
| 21 | 水 | ご飯 鱈の幽庵焼き おからの炒り煮 フロccoliーのゆかり和え とろろ昆布のすまし汁 オレンジ | [午前] 野菜チップス [午後] フルーツサンド | 米 パン | 鱈 おから 鶏肉 わかめ | 人参 ごぼう 白葱 フロccoliー 玉葱 オレンジ |
| 22 | 木 | ご飯 肉豆腐 金時豆 白菜の甘酢漬 茄子の味噌汁 グレープフルーツ | [午前] かりんとう [午後] 焼き芋 | 米 油 さつまい芋 | 豆腐 牛肉 きんとん豆 | 玉葱 ビーマン 白葱 白菜 茄子 もやし 葱 グレープフルーツ |
| 24 | 土 | 醤油焼うどん こんにゃくとコーンのおかか和え 小松菜の味噌汁 バイン缶 | [午前] 野菜チップス [午後] 源氏パイ | うどん 油 | 豚肉 薄揚げ | キャベツ 人参 にら もやし 小松菜 玉葱 |
| 26 | 月 | ご飯 鯖の竜田揚げ ひじき煮 茄子の胡麻和え 豆腐のすまし汁 バナナ | [午前] あられ [午後] たら焼き | 米 油 | 鯖 ひじき かまぼこ 豆腐 わかめ 卵 | 蓮根 人参 生姜 茄子 三つ葉 バナナ |
| 27 | 火 | 卵うどん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のたらこ和え りんご | [午前] おこし [午後] 鮭とわかめのおにぎり | うどん 米 油 | 卵 鶏肉 たらこ 鮭 | 玉葱 三つ葉 白菜 ほうれん草 りんご |
| 28 | 火 | ご飯 高野豆腐の卵とじ ツナじゃが 小松菜の海苔和え あさりの味噌汁 オレンジ | [午前] かりんとう [午後] 鮭のラスク | 米 じゃが芋 バター | 高野豆腐 卵 あさり | 椎茸 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ 玉葱 葱 オレンジ |
| 29 | 水 | ご飯 ひじき入り卵焼き 蓮根のカレー炒め ごぼうと人参の胡麻和え 豆苗のすまし汁 バイナッフル | [午前] 野菜チップス [午後] 芋ようかん | 米 油 さつまい芋 | ひじき 卵 ベーコン | 玉葱 蓮根 ごぼう キャベツ 人参 豆苗 玉葱 バイナッフル |