

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	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 ビーマンと人参のキンピラ ほうれん草ののり和え きのこの味噌汁 オレンジ	【午前】あられ 【午後】どら焼き	米 油	牛肉 卵	玉葱 グリンピース 生姜 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ しめじ えのき 三つ葉 オレンジ
2	木	卵サンド タンドリーチキン キャベツのピクルス ポトフ グレープフルーツ	【午前】野菜チップス 【午後】きつねおむすび	パン マヨネーズ 油	卵 鶏肉 油揚げ	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ じゃが芋 人参 グレープフルーツ
7	火	肉うどん きのこの蒸し豆腐 小松菜の胡麻和え バイナップル	【午前】かりんとう 【午後】鮭とわかめのおにぎり	うどん 油	牛肉 豆腐 鶏ひき肉 鮭 わかめ	玉葱 葱 しめじ 人参 白葱 生姜 フロccoliー パプリカ バイナップル
8	水	ご飯 鰯の蒲焼き 大豆の甘辛煮 ひじきの胡麻和え 長芋の味噌汁 りんご	【午前】おこし 【午後】バナポン	米 油	鰯 大豆 竹輪 油揚げ	さやいんげん 人参 さやえんどう 長芋 玉葱 葱 りんご バナナ
9	木	ご飯 アスパラ入り卵焼き 鶏肉と蓮根の炒り煮 キャベツの甘酢漬 椎茸と麩のすまし汁 バナナ	【午前】あられ 【午後】さつまいもクッキー	米 油 さつまいも	卵 鶏肉	玉葱 アスパラガス 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 椎茸 葱
10	金	親子丼 南瓜の甘煮 長芋ののり和え 茄子の味噌汁 オレンジ	【午前】野菜チップス 【午後】ヨーグルト蒸しパン	米 油 バター	鶏肉 卵	玉葱 グリンピース 南瓜 長芋 ほうれん草 人参 茄子 もやし 葱 オレンジ
11	土	胡麻焼きそば フロccoliーのおかか和え ほうれん草のすまし汁 バイン缶	【午前】かりんとう 【午後】サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 油揚げ	キャベツ 葱 人参 フロccoliー パプリカ ほうれん草 もやし
13	月	ご飯 ひき肉入り卵焼き ひじき煮 青梗菜のおかか和え きのこの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】おこし 【午後】南瓜ホットケーキ	米 油	卵 鶏ひき肉 薄揚げ ひじき	玉葱 人参 蓮根 キャベツ 青梗菜 もやし えのき しめじ 三つ葉 グレープフルーツ 南瓜
14	火	トマトスバゲッティー 鰯の香草パン粉焼き コーンとチーズのイタリアンサラダ スッパ バイナップル (オリンピックメニュー)	【午前】あられ 【午後】野菜リムット	パスタ 油	ベーコン 鰯 チーズ	玉葱 ビーマン にんにく 胡瓜 人参 椎茸 セロリ バイナップル
15	水	野菜ピラフ 鶏の唐揚げ かかりじゃこサラダ キャベツのスーフ ぶどうスーフ	【午前】野菜チップス 【午後】レモンケーキ	米 油 ごま油 バター	鶏肉 しらす わかめ	玉葱 人参 にんにく 生姜 大根 水菜 ミントマト キャベツ
16	木	黒糖パン 鮭のコーンマヨ焼 アスパラのソテー 玉葱ドレッシングサラダ もやしスーフ バナナ	【午前】かりんとう 【午後】梅おかかおにぎり	パン マヨネーズ 油	鮭 わかめ	アスパラガス キャベツ 玉葱 胡瓜 レタス サニーレタス もやし バナナ
17	金	ご飯 肉豆腐 粉ふき芋 いんげんの胡麻和え 茄子とえのきの味噌汁 オレンジ	【午前】おこし 【午後】フルーツサンド	米 油 じゃが芋 パン	豆腐 牛肉	玉葱 ビーマン 白葱 さやいんげん もやし 人参 茄子 えのき
18	土	醤油焼きうどん 大根の甘酢和え 玉葱のすまし汁 みかん缶	【午前】あられ 【午後】源氏パイ	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ニラ もやし 大根 胡瓜 玉葱 葱
20	月	ご飯 鰯の味噌焼き 里芋の煮ころかし 小松菜ののり和え 大根と豆苗のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】野菜チップス 【午後】麩のラスク	米 油 ごま油 バター	鰯	里芋 小松菜 人参 キャベツ 大根 豆苗 グレープフルーツ
21	火	醤油ラーメン ニラ入り卵焼き 青梗菜のナムル バイナップル	【午前】かりんとう 【午後】高菜チャーハン	中華麺 ごま油 油	豚肉 卵 しらす なるど	もやし ニラ 玉葱 青梗菜 人参 にんにく バイナップル
22	水	枝豆ご飯 鰯のきし焼き フロccoliーのしらす和え ほうれん草の味噌汁 りんご	【午前】おこし 【午後】きな粉のちんすこう	米 油	鰯 しらす 油揚げ	フロccoliー 人参 白菜 ほうれん草 枝豆 もやし オレンジ
23	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 キャベツのおかか和え えのきのすまし汁 バナナ	【午前】あられ 【午後】じゃが芋の磯辺焼き	米 油 ごま油 じゃが芋	豚肉 鶏肉 わかめ	生姜 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 キャベツ ほうれん草 えのき 葱 バナナ
24	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆の炒りひじき煮 干し大根の酢の物 青梗菜ともやしの味噌汁 オレンジ	【午前】野菜チップス 【午後】カルピスゼリー	米 油	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	人参 さやえんどう 胡瓜 青梗菜 もやし オレンジ
25	土	茄子とベーコンのペンネ 大根サラダ 玉葱とじゃが芋のスーフ 椎茸	【午前】かりんとう 【午後】ほたほた焼き	ペンネ 油 じゃが芋	ベーコン	茄子 玉葱 にんにく 大根 かいわれ大根
27	月	ご飯 鰯のおろし煮 ツナじゃが ごぼうと小松菜の胡麻和え 麩とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】おこし 【午後】ジャムサンド	米 油 じゃが芋 パン	鰯 わかめ	ごぼう キャベツ 小松菜 人参 玉葱 グレープフルーツ
28	火	けんちんうどん 千草豆腐 トマトとわかめの酢の物 バイナップル	【午前】あられ 【午後】おしんこ巻き	うどん 油	鶏肉 豆腐 卵 ひじき わかめ しらす	大根 人参 ごぼう 椎茸 葱 トマト きゅうり バイナップル
29	水	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 金時豆 野菜の胡麻和え 玉葱と大根のすまし汁 バナナ	【午前】野菜チップス 【午後】フルーツ白玉	米 油	豚肉 豆	茄子 人参 ビーマン 椎茸 葱 ごぼう キャベツ ほうれん草 玉葱 大根 みつば バナナ
30	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 野菜の塩こうじ炒め フロccoliーのゆかり和え 里芋の味噌汁 りんご	【午前】かりんとう 【午後】野菜フリッツ	米 油	卵 高野豆腐 豚肉	椎茸 人参 さやえんどう キャベツ しめじ にんにく フロccoliー 里芋 葱 玉葱 りんご
31	金	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き きのこの炒め物 胡瓜の酢の物 とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	【午前】おこし 【午後】さつまいもスティックパイ	米 油 さつまいも	鶏肉 しらす ひじき わかめ	椎茸 しめじ 舞茸 えのき 胡瓜 トマト 玉葱 オレンジ

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
2	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 胡瓜 キャベツ 玉葱	[午前] パナナ [午後] お粥
7	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 フロccoliー	[午前] りんご [午後] お粥
8	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 玉葱 南瓜	[午前] パナナ [午後] お粥
9	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ さつまい	[午前] りんご [午後] お粥
10	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 南瓜 ほうれん草 人参	[午前] パナナ [午後] お粥
11	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ フロccoliー 人参	[午前] りんご [午後] お粥
13	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 キャベツ さつまい	[午前] パナナ [午後] お粥
14	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
15	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ トマト 大根 キャベツ	[午前] パナナ [午後] お粥
16	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 胡瓜 キャベツ 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
17	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 じゃが芋 人参	[午前] パナナ [午後] お粥
18	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 胡瓜 人参 大根	[午前] りんご [午後] お粥
20	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ 大根	[午前] パナナ [午後] お粥
21	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 さつまい	[午前] りんご [午後] お粥
22	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 フロccoliー ほうれん草 大根	[午前] パナナ [午後] お粥
23	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
24	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 胡瓜 さつまい	[午前] パナナ [午後] お粥
25	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
27	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 じゃが芋 キャベツ 人参	[午前] パナナ [午後] お粥
28	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 胡瓜 トマト	[午前] りんご [午後] お粥
29	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草	[午前] パナナ [午後] お粥
30	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 玉葱 フロccoliー	[午前] りんご [午後] お粥
31	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 胡瓜 トマト さつまい	[午前] パナナ [午後] お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 15日はお誕生日会です。