

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	ハンバーガー マッシュポテト ごぼうと人参のサラダ 人参のスーフ りんご	[午前]おこし [午後]枝豆とじゃこのおむすび	パン 米 マヨネーズ 油 ジャガ芋	牛ミンチ しらす	玉葱 人参 レタス 胡瓜 ごぼう 蓮根 枝豆 りんご
2	金	ナン キンカレー マサラオムレツ キャベツのアチャール メロン	[午前]野菜チップス [午後]シュリカンド	米 油 ジャガ芋	鶏肉	玉葱 人参 ミントマト ビーマン キャベツ パセリ メロン
3	土	豚ばらときのこの和風スパゲッティ レタスのサラダ 玉葱とじゃが芋のスーフ パイン缶	[午前]かりんとう [午後]ぼたぼた焼き	パスタ ジャガ芋 油	豚肉	椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト パプリカ にんにく
5	月	ご飯 鱈の南蛮漬 野菜の胡麻和え 冷やしすまし汁 バナナ	[午前]あられ [午後]肉まん	米 油	鯿 豚ミンチ	玉葱 人参 ビーマン ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 えのき たら 生姜 バナナ
6	火	冷麺 韓国風ロースト フロッキーのナムル テラウエア	[午前]おこし [午後]おしんご巻き	中華麺 米 油	ハム 卵 鶏肉 ささみ	胡瓜 トマト もやし にんにく 玉葱 フロッキー 人参 テラウエア
7	水	ピラフ ミートボール 和風サラダ 冬瓜スーフ みかんゼリー	[午前]野菜チップス [午後]プリン	米 油	豚ミンチ 牛ミンチ 薄揚げ 卵	玉葱 人参 胡瓜 もやし 冬瓜 コーン
8	木	ご飯 ふくさ焼き 納豆和え あさりの味噌汁 バイナップル	[午前]かりんとう [午後]揚げパン	米 パン	卵 鶏ミンチ あさり わかめ	玉葱 白葱 小松菜 キャベツ 人参 葱 バイナップル
9	金	ご飯 鯖のカレー風味焼き 長芋の海苔和え 麩のすまし汁 オレンジ	[午前]おこし [午後]もちもちチーズパン	米	鯖 チーズ	長芋 ほうれん草 人参 大根 三つ葉 オレンジ
10	土	トマトのジャージャン麺 きゃべつのおかか和え 大根のすまし汁 桃缶	[午前]あられ [午後]サッポロポテト	中華麺 油	豚ミンチ	生姜 にんにく 白葱 玉葱 キャベツ ほうれん草 人参 大根 葱
13	火	ご飯 カレイの香味ソース 長芋の海苔和え 小松菜の味噌汁 りんご	[午前]野菜チップス [午後]お好み焼き	米 油	カレイ わかめ 薄揚げ 豚肉	白葱 にんにく 生姜 胡瓜 小松菜 玉葱 大葉 りんご
14	水	ナポリタン フレーンオムレツ わかめとじゃこのサラダ 野菜スーフ みかん缶	[午前]かりんとう [午後]五平餅	パスタ 米 油	ウインナー 卵 わかめ しらす	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト 胡瓜
15	木	ハムと胡瓜のサンド 鯛の香草パン粉焼き 大根サラダ 白菜のスーフ バイン缶	[午前]あられ [午後]ゆかりのおにぎり	パン マヨネーズ チーズ 油 米	ハム 鯛	胡瓜 パセリ 大根 かいわれ大根
16	金	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつのはやし汁 豆腐のすまし汁 桃缶	[午前]おこし [午後]豆乳くずもち	米 油	豚ミンチ 豆腐	白葱 生姜 にんにく キャベツ 豆苗 玉葱 人参
17	土	胡麻焼きそば ほうれん草の海苔和え なめこのすまし汁 みかん缶	[午前]野菜チップス [午後]ハッピーターン	中華麺 油	豚肉	白葱 人参 ほうれん草 キャベツ なめこ えのき 葱 玉葱
19	月	夏野菜のドライカレー ジャガ芋のガレット コールスローサラダ キャベツのスーフ バナナ	[午前]かりんとう [午後]きなこ棒	米 ジャガ芋 チーズ	牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 枝豆 ビーマン 南瓜 スキニーニ 茄子 キャベツ 人参 ほうれん草 バナナ
20	火	鶏塩うどん 干草豆腐 こんにゃくのおかか和え スイカ	[午前]あられ [午後]ごはんピザ	うどん 米	豆腐 卵 鶏肉 ウインナー チーズ	ごぼう 人参 小松菜 キャベツ ビーマン スイカ
21	水	ご飯 ススキの竜田揚げ ほうれん草のたらこ和え 茄子とトマトの味噌汁 バイナップル	[午前]おこし [午後]チョコバナナ	米 油	ススキ たらこ	生姜 ほうれん草 白菜 茄子 トマト 大葉 バイナップル バナナ
22	木	ご飯 鶏肉の西京焼き ごぼうと人参の胡麻和え とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	[午前]かりんとう [午後]野菜チップス	米 油 さつま芋	鶏肉 わかめ	ごぼう キャベツ 人参 玉葱 オレンジ
23	金	ご飯 鯖の塩焼 ささみと野菜の和え物 玉葱と大根のすまし汁 メロン	[午前]あられ [午後]冷やしそうめん	米 素麺 ジャガ芋	鯖 ささみ 豚肉	小松菜 人参 キャベツ もやし 生姜 大根 ごぼう 葱 メロン
24	土	ミートソースのペンネ 千切りサラダ ほうれん草のスーフ バイン缶	[午前]おこし [午後]かっぱえびせん	ペンネ 油	牛ミンチ	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 パプリカ ミニトマト パセリ
26	月	ご飯 豆腐と海老の旨煮 夏野菜の煮浸し 麩とえのきのすまし汁 オレンジ	[午前]かりんとう [午後]しそとコーンの春巻き	米 マヨネーズ 油	豆腐 海老	エリンギ 白葱 パプリカ 南瓜 ビーマン 茄子 えのき 三つ葉 大葉 オレンジ
27	火	野菜たっぷり味噌ラーメン だし巻き卵 大根の甘酢和え バイナップル	[午前]あられ [午後]鮭のおにぎり	中華麺 米 油	豚肉 卵 鮭	もやし たら キャベツ 人参 しめじ にんにく 生姜 大根 胡瓜 バイナップル
28	水	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 白菜の浅漬汁 里芋の味噌汁 バナナ	[午前]野菜チップス [午後]ふかし芋	米 さつま芋	豚肉	玉葱 たら 人参 白葱 白菜 里芋 葱 バナナ
29	木	ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスーフ りんご	[午前]おこし [午後]スティックパイ	米 油	鶏肉 わかめ	ほうれん草 人参 もやし にんにく 玉葱 葱 りんご
30	金	ご飯 鮭の幽庵焼き 白和え 茄子の味噌汁 オレンジ	[午前]あられ [午後]じゃこせんべい	米 チーズ	鮭 厚揚げ しらす	人参 小松菜 茄子 もやし パセリ オレンジ
31	土	焼きうどん フロッキーのおかか和え もやしとらの味噌汁 桃缶	[午前]かりんとう [午後]ミレービスケット	うどん 油	豚肉	キャベツ 人参 たら もやし フロッキー パプリカ 葱 えのき



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