



日付	曜	主な材料						
		午前食	午前おやつ	午後食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	木	①中華丼 ②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②子ぎつねごはん ③玉ねぎの清汁 ④フルーツ	つきこん・油 ごま・ごま油 片栗粉 米・麩	豚肉 油揚げ 牛乳	人参・白菜・キャバツ 椎茸・玉ねぎ・チンゲン菜 あさつき・ピーマン 小松菜・わかめ
3	17	土	①焼きそば ②清汁(麩・長ねぎ) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おほかおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	中華麺・油 さつまいも 米	豚ひき肉 牛乳 かつおぶし	玉ねぎ・キャバツ・ピーマン いんげん コーン・人参・長ねぎ わかめ・もやし
5	19	月	①カレーうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ひじきごはん ③人参のスープ ④フルーツ	うどん・米 油	ベーコン 鶏肉・油揚げ 豚肉 チーズ・牛乳	人参・玉ねぎ 椎茸 ひじき・長ねぎ・みつば ほうれん草・トマト
6	20	火	①ご飯②みそ汁(さつま芋・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②人参ケーキ ③さつま芋のスープ ④フルーツ	米・ごま・さつま芋 ホットケーキミックス 油・ごま油 しらたき・バター	豆腐 豚肉・卵 味噌 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャバツ
7	21	水	①シーフードカレー(ミルク) ②スープ(大根・あさつき) ③ブロッコリーとコーンサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピザトースト ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・油 食パン じゃが芋	えび いか 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャバツ コーン・ピーマン 大根・あさつき
8	22	木	①ご飯②味噌汁(玉葱・しめじ) ③カレーの幽魔焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③チンゲン菜のみそ汁 ④フルーツ	米・パン 油 ごま ごま油	カレー・きな粉 牛乳 みそ	玉葱・もやし わかめ・きゅうり ゆず・青海苔・長ねぎ 人参・しめじ
9	23	金	①ご飯②清汁(大根・長ねぎ) ③かに玉 ④胡瓜の中華風サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②和風スパゲッティ ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米・油・片栗粉 スパゲッティ しらたき・ごま油	卵・かに 味噌・ハム 豚ひき肉 牛乳	大根・長ねぎ・人参 玉ねぎ・しめじ・えのき 椎茸・グリンピース 胡瓜・もやし
10	24	土	①味噌ラーメン ②豚肉と大根の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり ③玉葱のスープ ④フルーツ	中華麺 油 ごま油 米	豚肉・豚ひき肉 牛乳 味噌	人参・長ねぎ あさつき・大根・キャバツ コーン・昆布・のり にら
	26	月	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③豚肉スタミナ焼き ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン ③コーンのスープ ④フルーツ	米 ホットケーキミックス 油・ごま さつま芋	豚肉 牛乳 かつおぶし	大根・玉ねぎ わかめ・人参・生姜 白菜・もやし・にんにく ピーマン
13	27	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③筑前煮 ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②豚ひきチャーハン ③キャバツのスープ ④フルーツ	米・油 ごま	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 卵	なめこ・みつば 人参・椎茸 きゅうり・きぬさや キャバツ・玉葱・グリーンピース
16	28	金・水	①ご飯②けんちん汁 ③鮭のマヨネーズ焼き ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米・マカロニ 油 ごま マヨネーズ	鮭・豆腐 きな粉 油揚げ 牛乳	大根・人参 ほうれん草 パセリ・白菜 あさつき

★ 世界のごはん ★

			楽しみにしてください	①牛乳	①りんごジュース ② ③人参スープ ④フルーツ			
--	--	--	------------	-----	----------------------------------	--	--	--

★ せつぶん ★

2	金	①豆ごはん②清汁(花麩・みつば) ③鬼バーグ ④ナポリタン⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①リンゴジュース	①ほうじ茶 ②恵方巻(韓国風) ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米・麩 ごま 油	豚ひき肉 牛乳・合いびき肉 豆乳 ウィンナー	人参・みつば グリンピース・ほうれん草 ピーマン・玉ねぎ 海苔・たくあん
---	---	---	----------	--	----------------	---------------------------------	---

★ 誕生日会 ★

14	水	①シーフードピラフ②スープ(キャバツ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②シフォンケーキ ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋・油 ホットケーキミックス 片栗粉・バター	牛乳 いか・えび 鶏肉・卵	玉葱・きゅうり 人参・コーン トマト キャバツ
----	---	---	-----	---	--------------------------------------	---------------------	----------------------------------