



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料			
					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	土	⑥牛乳	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ケチャップごはん ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ウィンナー ツナ・みそ 牛乳	大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン
	17	月	①マンナ	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①フルーチェ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米 油・エッグケア ごま フルーチェ	鶏肉・大豆 ツナ 牛乳	ゆかり・わかめ・みつば 胡瓜・人参・玉ねぎ 白桃缶
4	18	火	⑥牛乳	①ジャムサンド ②ポトフ ③スペイン風卵焼き ⑤フルーツ	①五目ごはん ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・いちごジャム じゃが芋 油・米	ウィンナー 卵 鶏肉 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ キャベツ・ピーマン 干椎茸
5	19	水	①クラッカー	①ご飯 ②清汁(大根・あさつき) ③さわらの味噌焼き ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①オレンジ蒸しパン ②もやしのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 オレンジジュース ホットケーキミックス マーマレードジャム	鱈・みそ 牛乳・豆乳	大根 チンゲン菜 キャベツ・人参 あさつき
6	20	木	⑥牛乳	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋・油 カレールーウ 食パン ごま・エッグケア	豚肉・大豆 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき 胡瓜・キャベツ ひじき・ピーマン
7	21	金	①ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 春雨 小麦粉・バター 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐・みそ	人参・干椎茸 長葱・にんにく・生姜 みつば・キャベツ・胡瓜
8	22	土	⑥牛乳	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら
10		月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①人参ケーキ ②さつまいものみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉・油 パン粉・油 ホットケーキミックス バター・じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参ペースト あおさ
	25	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①カルシウムラスク ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳	米・さつまいも 片栗粉・油 マーガリン・ごま 食パン	鶏肉 パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ・レモン 生姜・にんにく・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン あおさ
12	26	水	①クラッカー	①スパゲッティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ひじきごはん ②小松菜のみそ汁 ⑥牛乳	スパゲッティ 油・じゃが芋 エッグケア	豚肉・ウィンナー 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき コーン ひじき
13	27	木	⑥牛乳	①ごましおご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレー肉じゃが ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①スイートポテト ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 ごま・ごま油 さつまいも・バター	みそ・豚肉 牛乳 バター 生クリーム	わかめ・長ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜 もやし・レーズン
	28	金	①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(もやし・しめじ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①マドレーヌ ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳	米・油・バター 片栗粉・エッグケア スパゲティ ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳 卵	もやし・チンゲン菜・生姜 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン レーズン

★節分★

3		月	①マンナ	①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①節分おやつ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳	米 油 エッグケア・ごま	鶏肉 大豆・ツナ 卵焼き 牛乳	わかめ みつば・胡瓜・人参 のり・干椎茸 ゆかり
---	--	---	------	--	----------------------------	--------------------	--------------------------	-----------------------------------

★お楽しみ給食★

14		金	①ビスケット	①ピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①パバロア ⑥牛乳	米・エッグケア 油 じゃが芋 パバロリア	ツナ・ハンバーグ ホイップクリーム 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 胡瓜・コーン・トマト缶 いちご
----	--	---	--------	---	--------------	-------------------------------	----------------------------	--