



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	豆乳味噌うどん きゅうりのおかか和え	ヨーグルト 牛乳 パン	プレーンヨーグルト・ぶた もも・調整豆乳・みそ・削 り節・普通牛乳	うどん・サラダ油・いりごま ・パン (市販用)	はくさい・根深ねぎ・にんじん・ぶ なしめじ・きゅうり
3 月	ご飯 鬼バーク 節分汁 みかん	牛乳 クッキー 牛乳 節分用お菓子	普通牛乳・牛ひき肉・ぶた ひき肉・鶏卵・プロセスチ ーズ・ぶたばら・油揚げ・ 大豆水煮缶詰・みそ・煮干 し (いりこ)	クッキー・強化米・サラダ油 ・パン粉・さといも・ミルク チョコレート・甘辛せんべい ・ビスケット	たまねぎ・ブロッコリー・焼きのり ・トマトケチャップ・だいこん・にん じん・葉ねぎ・みかん
4 火	ご飯 魚の蒲焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁 (油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	もも缶 スキムミルク (全児) ブルーベリー蒸しパン	しいら・煮干し (いりこ) ・油揚げ・木綿豆腐・みそ ・脱脂粉乳・普通牛乳	強化米・片栗粉・サラダ油・ 砂糖・いりごま・マヨネーズ ・蒸しパンミックス	もも缶詰・ブロッコリー・かぼちゃ ・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ ・ブルーベリージャム
5 水	ご飯 肉豆腐チャンプル かぼちゃサラダ	牛乳 せんべい 焼きまんじゅう お茶	普通牛乳・木綿豆腐・ぶた もも・ツナ缶詰・赤みそ	甘辛せんべい・強化米・サラ ダ油・ごま油・マヨネーズ・ 強力粉・薄力粉・砂糖・黒砂 糖	だいずもやし・にんじん・にら・か ぼちゃ・ちっさよう漬・パセリ
6 木	ご飯 鶏肉とひじきの炒め物 味噌汁 (厚揚げ・大根・青菜) りんご	牛乳 コーンフレーク お茶 じゃがしらスティック	普通牛乳・若鶏もも・煮干 し (いりこ)・生揚げ・み そ・しらす干し	コーンフレーク・強化米・し らたき・ごま油・砂糖・いり ごま・じゃがいも・片栗粉・ サラダ油	ひじき・青ピーマン・にんじん・ご ぼう (ささごぼう)・だいこん・葉 ねぎ・ほうれんそう・りんご・あお のり
7 金	ご飯 鮭のカレー風焼き ポイルブロッコリー すまし汁 (豆腐・かまぼこ・ほうれん草)	バナナ スキムミルク (全児) 苺 ボリンキー	べにざけ・削り節・木綿豆 腐・蒸し かまぼこ・脱脂粉 乳	強化米・薄力粉・コーンスナ ック	バナナ・パセリ・ブロッコリー・ほ うれんそう・葉ねぎ・いちご
8 土	豚みそ丼 すまし汁 (豆腐・えのき)	牛乳 クラッカー 牛乳 お菓子	普通牛乳・ぶたかたロース ・みそ・木綿豆腐・煮干し (いりこ)	スナックラッカー・サラダ 油・砂糖・強化米・小麦粉あ られ	たまねぎ・葉ねぎ・にんにく・しょ うが・えのきたけ
10 月	ひき肉入りカレー コロコロさつま芋サラダ バナナ	プリン スキムミルク (全児) アップルケーキ	ぶたひき肉・ロースハム・ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	カスタードプリン・強化米・ じゃがいも・サラダ油・さつ まいも・マヨネーズ・ホット ケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・りんご・きゅ うり・バナナ
12 水	ご飯 親子汁 春雨の酢の物 みかん	牛乳 ふんわりコーン お茶 みそポテト	普通牛乳・煮干し (いりこ) ・若鶏むね・鶏卵・油揚 げ・みそ	コーンスナック・強化米・は るさめ・砂糖・じゃがいも・ 薄力粉	かぼちゃ・にんじん・生わかめ・に ら・カットわかめ・きゅうり・みか ん
13 木	中華風混ぜご飯 シュウマイ マセドアンサラダ エビの中華スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 デコレーションパンケーキ (小)	普通牛乳・ぶたもも・ぶた ひき肉・プロセスチーズ・ ロースハム・鶏卵・むきえ び・生クリーム	ビスケット・強化米・サラダ 油・ごま油・片栗粉・しゅう まいの皮・砂糖・じゃがいも ・マヨネーズ・ホットケーキ ・ミルクチョコレート	ほうれんそう・にんじん・たけのこ 水煮缶詰・干しいたけ・たまねぎ ・しょうが・きゅうり・だいずも やし・葉ねぎ・いちご
14 金	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 切り干し大根の中華サラダ	みかん缶 牛乳 手作りクッキー	若鶏むね・油揚げ・みそ・ ロースハム・普通牛乳	強化米・サラダ油・さといも ・こんにやく・砂糖・ごま油 ・いりごま・薄力粉・無塩バ ター	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・ 干しいたけ・だいこん・葉ねぎ・ 切干しだいこん・きゅうり
17 月	ご飯 けんちん汁 ごまサラダ りんご	牛乳 あられ スキムミルク (全児) カール	普通牛乳・若鶏もも・木綿 豆腐・油揚げ・しらす干し ・脱脂粉乳	あられ・強化米・サラダ油・ 砂糖・いりごま・コーンスナ ック	にんじん・葉ねぎ・ごぼう (ささご ぼう)・干しいたけ・だいこん・ だいずもやし・きゅうり・りんご
18 火	ご飯 魚の満点揚げ トマト 味噌汁 (厚揚げ・えのき・わかめ)	フルーチェ 牛乳 小松菜マフィン	フルーチェ・普通牛乳・し いら・しらす干し・木綿豆 腐・みそ・鶏卵・煮干し (い りこ)・生揚げ・生クリ ーム	強化米・さつまいも・片栗粉 ・サラダ油・無塩バター・砂 糖・ホットケーキミックス	しょうが・トマト・えのきたけ・生 わかめ・葉ねぎ・こまつな
19 水	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 キャロットサラダ 苺	牛乳 ミニパン お茶 コーンチヂミ	普通牛乳・牛もも・生揚げ ・みそ・プロセスチーズ	パン (市販用)・強化米・じ ゃがいも・こんにやく・いり ごま・砂糖・サラダ油・マヨ ネーズ・薄力粉	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・ 青ピーマン・干しいたけ・コーン 缶詰粒・きゅうり・いちご・たまね ぎ
20 木	ご飯 肉じゃが 酢の物 (大根・ツナ・人参・胡瓜)	バナナ 牛乳 かるかん	ぶたもも・生揚げ・ツナ缶 詰・普通牛乳	強化米・じゃがいも・しらた き・サラダ油・砂糖・ながい も・上新粉	バナナ・にんじん・たまねぎ・さや いんげん・きゅうり・だいこん
21 金	ご飯 鮭のあけぼの焼き ポイルブロッコリー 味噌汁 (油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ)	牛乳 ピコラ スキムミルク (全児) バナナ (3時) ビスコ	普通牛乳・べにざけ・粉チ ーズ・みそ・油揚げ・煮干 し (いりこ)・木綿豆腐・ 脱脂粉乳	ビスケット・強化米・マヨネ ーズ	にんじん・パセリ・ブロッコリー・ 葉ねぎ・生わかめ・こまつな・パナ ナ
22 土	油そば 白菜の塩昆布和え	牛乳 せんべい オレンジジュース パン	普通牛乳・鶏卵・ぶたかた ロース	甘辛せんべい・中華めん・サ ラダ油・砂糖・ごま油・いり ごま・パン (市販用)	しょうが・たけのこ水煮缶詰・葉ね ぎ・焼きのり・はくさい・塩昆布・ オレンジジュース
25 火	シーフードカレー かみかみサラダ りんご	牛乳 かつぱえびせん スキムミルク (全児) ラスク	普通牛乳・むきえび・ぼた て貝柱・けんさきいか・大 豆水煮缶詰・ロースハム・ しらす干し・みそ・脱脂粉 乳	小麦粉あられ・じゃがいも・ 強化米・無塩バター・マヨネ ーズ・砂糖・食パン (市販用) ・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰ク リーム・きゅうり・キャベツ・りん ご
26 水	ご飯 ボークビーンズ (大豆) マカロニサラダ	プリン スキムミルク (全児) キャラメルコーン	ぶたもも・ベーコン・大豆 水煮缶詰・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・ サラダ油・じゃがいも・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ・コ ーンスナック	にんじん・たまねぎ・トマトビュ ーレ・キャベツ・きゅうり

