



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	木	ご飯 高野豆腐のそぼろあん煮 拌三絲(ハム) バナナ	プリン 牛乳 人参の甘食	煮り豆腐・鶏ひき肉・削り節・ ロースハム・普通牛乳・鶏卵・ コンデンスミルク	カスタードプリン・強化米・サラ ダ油・砂糖・片栗粉・はるさめ・ ごま油・薄力粉・無塩バター	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・まこ んぶ・きゅうり・バナナ
2	金	ご飯 魚の香味揚げ ボイルキャベツ(トマト) 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ)	牛乳 ミニフィナンシェ スキムミルク(全乳) ツイストパイ	普通牛乳・しいら・木綿豆腐・ みそ・煮干し(いりこ)・脱脂 粉乳・こしあん	フィナンシェ・強化米・片栗粉・ いりごま・サラダ油・パイ皮・グ ラニュー糖	しょうが・キャベツ・トマト・えのきた け・生わかめ・葉ねぎ
7	水	ご飯 五月汁 切り干し大根のごまサラダ	牛乳 せんべい お茶 がね	普通牛乳・茗茶もも・鶏卵・煮 干し(いりこ)・みそ	甘辛せんべい・強化米・じゃがい も・いりごま・マヨネーズ・さつ まいも・薄力粉・上新粉・砂糖・ サラダ油	たけのこ・にんじん・たまねぎ・葉ね ぎ・切干しだいこん・きゅうり・コー ン缶詰粒
8	木	ご飯 厚揚げとひじきの煮物 ドレッシングサラダ	ヨーグルト スキムミルク(全乳) オレンジ せんべい	プレーンヨーグルト・茗茶も も・生揚げ・大豆水煮缶詰・ ロースハム・脱脂粉乳	強化米・こんにゃく・砂糖・サラ ダ油・塩せんべい	ひじき・にんじん・ごぼう(ささごぼ う)・さやいんげん・キャベツ・コー ン缶詰粒・きゅうり・オレンジ
9	金	ご飯 魚の味噌マヨチーズグリル きゅうりの塩もみ すまし汁(豆腐・かまぼこ・わかめ) バナナ	牛乳 クッキー 牛乳 人参マフィン	普通牛乳・しいら・プロセス チーズ・みそ・木綿豆腐・煮し かまぼこ・煮干し(いりこ)・ 鶏卵	クッキー・強化米・マヨネーズ・ パン粉・ホットケーキミックス・ 無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・パセリ・きゅうり・生わか め・葉ねぎ・バナナ・にんじん
10	土	しょうゆラーメン きゅうりのおかか和え	みかん缶 牛乳 パン	ぶたもも・削り節・普通牛乳	ごま油・中華めん・パン(市販 用)	みかん缶詰・にんじん・だいずもやし・ コーン缶詰粒・葉ねぎ・にんにく・きゅ うり
12	月	チキンカレー 和風サラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 お昼のラスク	普通牛乳・茗茶もも・かにかま ぼこ・みそ	スナッククラッカー・サラダ油・ じゃがいも・強化米・マヨネー ズ・鰹世ふ・無塩バター・グラ ニュー糖	たまねぎ・にんじん・りんご・ブロッコ リー・きゅうり・カットわかめ
13	火	ご飯 鮭の甘酢あんかけ 味噌汁(油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ)	もも缶 バナナヨーグルト	べにざけ・煮干し(いりこ)・ 油揚げ・木綿豆腐・みそ・プ レーンヨーグルト	強化米・薄力粉・サラダ油・砂 糖・片栗粉	もも缶詰・だいずもやし・たまねぎ・青 ピーマン・にんじん・かぼちゃ・カット わかめ・葉ねぎ・バナナ
14	水	お弁当の日	バナナ お茶 お菓子		小麦粉あられ	バナナ
15	木	ご飯 白身魚の梅焼き きゅうりと竹輪のごま和え 味噌汁(厚揚げ・じゃが芋・わかめ)	牛乳 プチドーナツ スキムミルク(全乳) りんご クラッカー	普通牛乳・しいら・みそ・焼き 竹輪・煮干し(いりこ)・生揚 げ・脱脂粉乳	ドーナツ(市販用)・強化米・ 砂糖・サラダ油・いりごま・じゃ がいも・スナッククラッカー	うめ塩漬・きゅうり・生わかめ・葉ね ぎ・りんご
16	金	牛そぼろの甘辛ずし エビフライ キャロットサラダ 青のりスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 プチシュークリーム	普通牛乳・牛ひき肉・ブラック タイガー・鶏卵・削り節・木綿 豆腐	ウエハース・強化米・砂糖・サラ ダ油・薄力粉・パン粉・マヨネー ズ・シュークリーム	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・ゆで れんこん・さやいんげん・コーン缶詰 粒・きゅうり・あおのり
17	土	豆腐丼 味噌汁(えのき・わかめ)	牛乳 ビスケット カルピス お菓子	普通牛乳・木綿豆腐・鶏卵・煮 干し(いりこ)・みそ・乳酸菌 飲料	ビスケット・砂糖・強化米・小麦 粉あられ	たまねぎ・根深ねぎ・干ししいたけ・切 りみつま・えのきたけ・葉ねぎ・生わか め
19	月	ご飯 イタリアンスープ もやしとひじきの中華和え りんご	フルーチェ 牛乳 ブルーベリースコーン	フルーチェ・普通牛乳・茗茶も も・鶏卵・粉チーズ・ツナ缶 詰・生クリーム	強化米・パン粉・ごま油・薄力 粉・無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰クリ ーム・パセリ・だいずもやし・ひじき・り んご・ブルーベリー
20	火	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐・じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 コーンフレーク お茶 おにぎり	普通牛乳・べにざけ・木綿豆 腐・みそ・煮干し(いりこ)	コーンフレーク・強化米・砂糖・ いりごま・じゃがいも	ほうれん草・にんじん・たまねぎ・葉 ねぎ・味付けのり
21	水	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ(マヨネーズ) バナナ	みかん缶 牛乳 サーターアングダー	ぶたひき肉・ロースハム・普通 牛乳・鶏卵	強化米・サラダ油・砂糖・片栗 粉・はるさめ・マヨネーズ・薄力 粉	みかん缶詰・かぼちゃ・にんじん・たま ねぎ・干ししいたけ・青ピーマン・きゅ うり・バナナ
22	木	ご飯 豆腐の味噌炒め すまし汁(油揚げ・かまぼこ・ほうれん草)	牛乳 プチカステラ スキムミルク(全乳) チーズまんじゅう	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆 腐・油揚げ・みそ・煮しにかまぼ こ・煮干し(いりこ)・脱脂粉 乳・クリームチーズ・鶏卵	カステラ・強化米・サラダ油・ じゃがいも・砂糖・薄力粉・無塩 バター	にんじん・干ししいたけ・葉ねぎ・ほう れん草
23	金	キーマカレー 栄養サラダ	牛乳 ピコラ スキムミルク(全乳) バナナ(3時) ビスコ	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・しらす干し・プロセスチー ズ・脱脂粉乳	ビスケット・無塩バター・強化 米・砂糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょ うが・にんにく・トマトケチャップ・きゅ うり・ごまつな・バナナ
24	土	トマトクリームパスタ コンスープ(玉葱)	りんご 牛乳 パン	ツナ缶詰・生クリーム・普通牛 乳	スパゲッティ・パン(市販用)	りんご・にんにく・たまねぎ・ぶなしめ じ・トマトホール缶詰・コーン缶詰ク リーム・パセリ