



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 火	ご飯 魚のフリッター ポイルキャベツ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・南瓜・人参・わかめ ぶどう	バナナヨーグルト お茶 千草焼き	プレーンヨーグルト・しい ら・鶏卵・普通牛乳・煮干し (いりこ)・油揚げ・木綿豆 腐・みそ・鶏ひき肉	強化米・薄力粉・サラダ油・砂 糖 	バナナ・レモン果汁・パセリ・キャ ベツ・かぼちゃ・にんじん・カット わかめ・葉ねぎ・ぶどう・にら・ト マトケチャブ
2 水	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク (全児) ほうれん草蒸しパン	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・木綿豆腐・鶏卵・脱脂 粉乳	衛生ボーロ・強化米・砂糖・片 栗粉・ごま油・サラダ油・蒸し パンミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・干しし いたけ・しょうが・にんにく・チン ゲンサイ・オレンジ・ほうれんそう
3 木	ご飯 磯煮 小松菜のサラダ風おひたし バナナ	牛乳 ピコラ お茶 甘辛大豆	普通牛乳・ぶたもも・油揚 げ・大豆水煮缶詰 	ビスケット・強化米・じゃがい も・砂糖・サラダ油・片栗粉・ いりごま	ごぼう (ささごぼう)・しょうが・ 乾ひじき・にんじん・こまつな・た まねぎ・トマト・バナナ
4 金	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 (油揚げ・里芋・椎茸・わかめ)	みかん缶 牛乳 ホットケーキ	べにざけ・粉チーズ・油揚 げ・みそ・煮干し (いり こ)・普通牛乳・鶏卵	強化米・パン粉・マヨネーズ・ さといも・ホットケーキミッ ス・無塩バター・砂糖・サラダ 油	みかん缶詰・パセリ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・塩昆布・生し いたけ・生わかめ・葉ねぎ
5 土	焼きとり丼 味噌汁 (油揚げ・大根)	牛乳 さやえんどう 牛乳 パン	普通牛乳・若鶏もも・油揚 げ・煮干し (いりこ)・みそ	小麦粉あられ・サラダ油・強化 米・パン (市販用)	根深ねぎ・キャベツ・にんじん・だ いこん・葉ねぎ
7 月	ご飯 けんちん汁 かみかみサラダ ぶどう	牛乳 ビスケット スキムミルク (全児) かぼちゃカステラ	普通牛乳・若鶏もも・木綿豆 腐・油揚げ・大豆水煮缶詰・ ロースハム・しらす干し・み そ・脱脂粉乳・鶏卵	ビスケット・強化米・サラダ 油・マヨネーズ・砂糖・ホット ケーキミックス・甘納豆 (あず き)	にんじん・葉ねぎ・ごぼう (ささご ぼう)・干ししいたけ・だいこん・ コーン缶詰クリーム・きゅうり・ キャベツ・ぶどう・かぼちゃ
8 火	ご飯 魚の黄金焼き きゅうりのたたき 味噌汁 (大根・えのき・里芋・人参) 梨	もも缶 牛乳 サーターアンダギー	しいら・粉チーズ・削り節・ 煮干し (いりこ)・みそ・普 通牛乳・鶏卵	強化米・有塩バター・さとい も・薄力粉・サラダ油・砂糖	もも缶詰・トマト・たまねぎ・きゅ うり・だいこん・にんじん・えのき たけ・葉ねぎ・なし
9 水	ご飯 厚揚げの中華煮 切り干し大根とひじきの酢の物 オレンジ	牛乳 ウエハース お茶 じゃが芋の磯辺焼き	普通牛乳・若鶏もも・生揚 げ・むきえび・しらす干し	ウエハース・強化米・サラダ 油・ごま油・片栗粉・砂糖・ じゃがいも・いりごま	にんじん・チンゲンサイ・キャベ ツ・だいずもやし・切干しだいこ ん・きゅうり・ひじき・コーン缶詰 粒・オレンジ・焼きのり
10 木	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (南瓜・人参・玉葱)	ブルーチェ スキムミルク (全児) りんご せんべい	ブルーチェ・普通牛乳・ぶた ばら・みそ・煮干し (いり こ)・脱脂粉乳	強化米・砂糖・塩せんべい 	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ たまねぎ・かぼちゃ・葉ねぎ・りん ご
11 金	ご飯 白身魚の西京焼き 蒸し野菜 すまし汁 (小松菜・かまぼこ・えのき)	牛乳 カール ラッシー ジャムサンドクラッカー	普通牛乳・しいら・みそ・蒸 しかまぼこ・煮干し (いり こ)・プレーンヨーグルト	コーンスナック・強化米・砂 糖・じゃがいも・マヨネーズ・ スナッククラッカー	にんじん・ブロッコリー・こまつ な・えのきたけ・生わかめ
12 土	和風スパゲッティ わかめスープ (玉葱・パセリ)	バナナ 牛乳 お菓子	しらす干し・鶏卵・普通牛乳 	スパゲッティ・サラダ油・小麦 粉あられ	バナナ・ぶなしめじ・にんじん・こ まつな・にんにく・焼きのり・生わ かめ・たまねぎ・パセリ
14 月	ご飯 ポテトときのこのミルククリームスープ 春雨サラダ (マヨネーズ) ぶどう	牛乳 ミニフィナンシェ お茶 元気がよかがね	普通牛乳・ベーコン・生ク リーム・ロースハム・木綿豆 腐・鶏卵	フィナンシェ・強化米・有塩バ ター・じゃがいも・ポテトチッ プス・はるさめ・マヨネーズ・ さつまいも・砂糖・薄力粉・サ ラダ油	にんじん・たまねぎ・マッシュル ーム水煮缶詰・ぶなしめじ・パセリ・ きゅうり・ぶどう・かぼちゃ・ごぼ う (ささごぼう)・にら・しょうが
15 火	ご飯 鮭の味噌バター焼き 小松菜入りかきたま汁	プリン スキムミルク (全児) バナナ クラッカー	べにざけ・みそ・削り節・鶏 卵・木綿豆腐・蒸しかまぼ こ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・片 栗粉・砂糖・有塩バター・いり ごま・スナッククラッカー	キャベツ・ぶなしめじ・たまねぎ・ にんじん・こまつな・バナナ 

