

日	曜	献立名	おやつ	主に血や肉になる	体の調子を整える	熱や力の元になる
4	木	親子うどん ミートボールの甘辛煮 大根の味噌和え ベーコンのグリーンソテー	ミルク 大学芋	脱脂粉乳・鶏卵・にわとり・もも・[ベーコン類]・蒸しかまぼこ・かたくちいわし・麦みそ	ほうれんそう・だいこん・たまねぎ・にんじん・スイートコーン・こねぎ・しょうが	さつまいも・うどん・車糖・調合油・マーガリン・じゃがいもでん粉
5	金	ピーターラビットサラダ ちくわの磯辺揚げ 野菜入りワカメスープ	ミルク いちご蒸しまんじゅう	脱脂粉乳・焼き竹輪・[ハム類]・[ベーコン類]・かたくちいわし	キャベツ・はくさい・たまねぎ・きゅうり・(もやし類)・にんじん・いちご・スイートコーン・わかめ・あお	じゃがいも・薄力粉・車糖・マヨネーズ・調合油・中力粉
6	土	チキンカレー 炒めなます アサリの佃煮 みかん	ミルク 菓子	脱脂粉乳・あさり・にわとり・もも・さつま揚げ	うんしゅうみかん・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉あられ・調合油・車糖・ごま
9	火	七草粥 卵焼き ほうれん草のナムル きのこ汁	ミルク じゃこチーズトースト	脱脂粉乳・鶏卵・にわとり・もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ・油揚げ・しらす干し・プロセスチーズ・にわとり・ひき肉・かたくちいわし	(もやし類)・にんじん・きゅうり・ながさきはくさい・たまねぎ・ほうれんそう・(しめじ類)・えのきたけ・グリーンピース・せり・こねぎ	もち・角形食パン・マヨネーズ・車糖・ごま油
10	水	魚の煮付け ジャーマンポテト ひじきサラダ ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク いももち	まさば・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・米みそ・だいず・[ベーコン類]・かたくちいわし	キャベツ・にんじん・きゅうり・えのきたけ・にら・ひじき・しょうが	さつまいも・じゃがいも・もち・車糖・マヨネーズ・じゃがいもでん粉・ごま
11	木					
12	金	スープスパゲティ 薩摩揚げ 野菜サラダ バナナ	ミルク いこもち	普通牛乳・脱脂粉乳・木綿豆腐・まいわし・鶏卵・[ハム類]・[ベーコン類]	バナナ・りんご・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン・グリーンピース	車糖・上新粉・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・中力粉・調合油
13	土	鶏肉のマーマレード風味 棒三絲 けの汁	ミルク うどんおかき	にわとり・もも・脱脂粉乳・鶏卵・麦みそ・凍り豆腐・油揚げ・かたくちいわし	だいこん・にんじん・きゅうり・ごぼう・オレンジ・こねぎ・わかめ	干しうどん・調合油・はるさめ・車糖・ごま油
15	月	チャンポン 高菜そぼろ 大根の和風マヨネーズサラダ みかん	ミルク ジャムサンド	脱脂粉乳・ぶた・ぶたかた・蒸しかまぼこ・削り節	だいこん・うんしゅうみかん・たかな・キャベツ・たまねぎ・にんじん・いちご・たけのこ・根深ねぎ・スイートコーン・グリーンピース・こねぎ	中華めん・角形食パン・マヨネーズ・ごま油・車糖・ごま
16	火	唐揚げ きやべつのじゃこかつお タマネギの味噌汁	ミルク 揚げ たこ焼き	にわとり・もも・脱脂粉乳・麦みそ・鶏卵・しらす干し・かたくちいわし・削り節	キャベツ・(もやし類)・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・わかめ・あおのり	調合油・中力粉・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・車糖
17	水	ポークカレー スパゲティサラダ みかん	ミルク フルーチェ	脱脂粉乳・ぶたかたロース・[ハム類]・普通牛乳	うんしゅうみかん・たまねぎ・にんじん・きゅうり・グリーンピース・スイートコーン	フルーチェ・じゃがいも・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・調合油
18	木	たらのカレーフリッター 白菜とツナのサラダ 団子汁	ミルク チュロス	まだら・脱脂粉乳・にわとり・もも・鶏卵・普通牛乳・蒸しかまぼこ・(まぐろ類)・かたくちいわし・かに風味かまぼこ・油揚げ	はくさい・にんじん・こねぎ・パセリ・しいたけ	プレミックス粉・中力粉・薄力粉・調合油・マヨネーズ・ざらめ糖・ごま
19	金	するめのかき揚げ ほうれん草の変わり胡麻和え 春雨スープ	ミルク マカロニアベ川	脱脂粉乳・鶏卵・[ベーコン類]・するめ・だいず・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・スイートコーン・しいたけ・ひじき・しょうが・パセリ	さつまいも・マカロニ・スパゲッティ・こんにやく・調合油・薄力粉・車糖・はるさめ・ごま
20	土	ココット蒸し 五目煮豆 ポテトスープ	ミルク 肉まん	鶏卵・脱脂粉乳・だいず・ぶたかたロース・[ベーコン類]・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ごぼう・パセリ・まこんぶ	まんじゅう・じゃがいも・こんにやく・トマトケチャップ・車糖
22	月	煮麺 納豆和え 厚焼き玉子	ミルク いきなり団子	鶏卵・脱脂粉乳・あずき・挽きわり納豆・にわとり・むね・かたくちいわし・油揚げ・かつお節	たかな・たまねぎ・にんじん・(しめじ類)・えのきたけ・こねぎ	さつまいも・そうめん・ひやむぎ・薄力粉・白玉粉・車糖
23	火	魚のタルタルソースかけ 切り干し大根の中華風のっぺい汁	ミルク ガーリックトースト	脱脂粉乳・鶏卵・ぶたかた・焼き竹輪・かに風味かまぼこ	きゅうり・にんじん・パセリ・たまねぎ・ごぼう・切干しだいこん・こねぎ・しいたけ	角形食パン・さといも・こんにやく・マヨネーズ・調合油・無発酵バター・じゃがいもでん粉・車糖・ごま油
24	水	マカロニグラタン ほうれん草とコーンのバター炒め 豆腐の味噌汁	ミルク お芋のつぶつぶソフトクッキー	脱脂粉乳・木綿豆腐・普通牛乳・大正えび・麦みそ・[ベーコン類]・プロセスチーズ・かたくちいわし	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・(もやし類)・スイートコーン・わかめ・パセリ	薄力粉・マーガリン・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ・無発酵バター・ざらめ糖・車糖・パン粉
25	木	栄養きんぴら 豚肉と小松菜の胡麻和 イタリアンスープ みかん	ミルク きな粉団子	脱脂粉乳・ぶたかた・ぶたばら・鶏卵・[ベーコン類]・油揚げ・かたくちいわし・だいず・プロセスチーズ	うんしゅうみかん・こまつな・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ごぼう・青ピーマン・しょうが・しいたけ	白玉粉・こんにやく・車糖・調合油・パン粉・ごま・無発酵バター
26	金	松風焼き ほうれん草のソテー みぞれ汁	ミルク ミニピザ	脱脂粉乳・にわとり・むね・ぶたかた・プロセスチーズ・麦みそ・鶏卵・[ベーコン類]・油揚げ・かたくちいわ	だいこん・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・(しめじ類)・グリーンピース・青ピーマン・スイートコーン・こねぎ	ぎょうざの皮・こんにやく・調合油・パン粉・トマトケチャップ・ごま・車糖
27	土	大豆カレー 玉子入り春雨ソテー がね みかん	ミルク ふわふわふくれ菓子	脱脂粉乳・だいず・鶏卵・普通牛乳・にわとり・もも	うんしゅうみかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・スイートコーン	さつまいも・黒砂糖・薄力粉・中力粉・はるさめ・車糖・調合油・ごま油・ごま
29	月	鶏肉のポテト衣揚げ キャベツのカレーマヨ和え 豚汁	ミルク ヨーグルトムース②	ヨーグルト・にわとり・むね・普通牛乳・脱脂粉乳・ホイップクリーム・ぶたかたロース・麦みそ・かたくちいわし・ゼラチン	キャベツ・だいこん・きゅうり・にんじん・いちご・ごぼう・こねぎ・しょうが・しいたけ	じゃがいも・車糖・調合油・マヨネーズ・じゃがいもでん粉
30	火	魚の南蛮漬け 大根の含め煮 ワントンスープ	ミルク きな粉トースト	まさば・脱脂粉乳・油揚げ・ぶたかた・だいず	だいこん・たまねぎ・にんじん・(もやし類)・きゅうり・グリーンピース・スイートコーン・にら・しいたけ	角形食パン・ぎょうざの皮・こんにやく・調合油・車糖・黒蜜・じゃがいもでん粉・マーガリン
31	水	ミートスパゲティ 小松菜の白和え しいたけと白菜スープ バナナ	ミルク フレンチポテト	木綿豆腐・脱脂粉乳・うし・ぶた・[ベーコン類]	バナナ・たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい・青ピーマン	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・トマトケチャップ・ごま・調合油・車糖