

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
1	水	焼きそば きゅうりとトマトの中華和え 豆腐とワカメの味噌汁 オレンジ	ミルク ココアボール	脱脂粉乳・木綿豆腐・ぶたかた たろース・麦みそ・かたくち いわし・ホイップクリーム	オレンジ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・キャベツ・赤色トマ ト・青ピーマン・わかめ・あおの り	さつまいも・中華めん・無発 酵バター・調合油・車糖・ご ま油
2	木	鶏肉のマーマレード風味 ピーターラビットサラダ ほうれん草のすまし汁	ミルク きな粉ドーナツ	にわとり・もも・脱脂粉乳・ 普通牛乳・鶏卵・〔ハム 類〕・かたくちいわし・だい ず	キャベツ・えのきたけ・ほうれん そう・きゅうり・にんじん・ス イートコーン・オレンジ・こねぎ	じゃがいも・プレミックス 粉・マヨネーズ・車糖・調合 油
7	火	ポークカレー スパゲティサラダ バナナ	ミルク うどんおかき	脱脂粉乳・ぶたかたろース・ 〔ハム類〕	バナナ・たまねぎ・きゅう り・にんじん・スイートコー ン・グリーンピース	じゃがいも・うどん・さつま いも・マカロニ・スパゲッ ティ・マヨネーズ・調合油
8	水	魚の千草揚げ ほうれん草の変わり胡麻和え 豆腐の味噌汁	ミルク ミニピザ	まさば・脱脂粉乳・木綿豆腐・ブ ロセスチーズ・麦みそ・鶏卵・ 〔ベーコン類〕・かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほう れんそう・青ピーマン・（もやし 類）・スイートコーン・しいたけ・ しょうが・わかめ	さつまいも・調合油・中力粉・こ んにやく・ぎょうざの皮・トマト ケチャップ・車糖・ごま
9	木	スープスパゲティ ちくわの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ	ミルク プリン	普通牛乳・脱脂粉乳・焼き竹 輪・かに風味かまぼこ・ 〔ベーコン類〕	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・ にんじん・スイートコーン・グ リンピース・ひじき・あおのり	カスタードプリン・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネー ズ・調合油・中力粉・ごま
10	金	鶏肉とキャベツの甘味噌炒め 竹輪とひじき煮 ミネストローネ オレンジ	ミルク 豆腐揚げパン	にわとり・むね・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・焼き竹輪・〔ベー コン類〕・麦みそ	オレンジ・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・（トマト 類）・ひじき	プレミックス粉・調合油・マカロ ニ・スパゲッティ・車糖・マヨネー ズ・トマトケチャップ・薄力粉・ご ま
11	土	栄養きんぴら 玉子入り春雨ソテー ジャガイモの味噌汁	ミルク ココア蒸しケーキ	脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・ ぶたばら・麦みそ・油揚げ・ かたくちいわし	にんじん・（もやし類）・キャベ ツ・ごぼう・たけのこ・青ピーマ ン・しょうが・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・薄 力粉・車糖・はるさめ・調合 油・ごま油
13	月	鶏塩そうめん イタリアンオムレツ わかめの酢の物	ミルク たい焼き	鶏卵・脱脂粉乳・にわとり・ むね・〔ベーコン類〕・普通 牛乳・削り節	たまねぎ・（もやし類）・キャベツ・ きゅうり・赤色トマト・にんじん・う め・グリーンピース・わかめ・しいた け・しそ	どら焼・じゃがいも・手延そ うめん・手延ひやむぎ・トマ トケチャップ・調合油・車糖
14	火	納豆のかき揚げ きゃべつのはちまこ入り塩もみ 野菜入りワカメスープ	ミルク ジャムサンド	脱脂粉乳・挽きわり納豆・にわと り・ひき肉・鶏卵・〔ベーコン 類〕・しらす干し・かたくちいわ し	キャベツ・たまねぎ・はくさ い・にんじん・（もやし 類）・いちご・わかめ	角形食パン・さつまいも・中 力粉・調合油・車糖
15	水	魚の煮付け 五目野菜炒め 大根の味噌汁 バナナ	ミルク フレンチポテト	まさば・脱脂粉乳・麦みそ・ ぶたばら・米みそ・油揚げ・ かたくちいわし	バナナ・キャベツ・だいこん・（し めじ類）・にんじん・にら・こね ぎ・しょうが・わかめ・葉しょうが	じゃがいも・車糖・調合油・ ごま油
16	木	ハンバーグ オーロラソース もやしのナムル ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト・木綿豆腐・脱脂粉 乳・ぶたろース・鶏卵・にわと り・むね・普通牛乳・かたくちい わし	（もも類）・うんしゅうみかん・パナ ナ・（もやし類）・にんじん・きゅう り・たまねぎ・パインアップル・えの きたけ・にら	トマトケチャップ・パン粉・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネーズ・調 合油・じゃがいもでん粉・ごま油
17	金	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	ミルク 丸ぼーろ	脱脂粉乳・ぶたろース・鶏 卵・〔ハム類〕	バナナ・たまねぎ・きゅう り・りんご・にんじん・グ リンピース・スイートコーン	じゃがいも・薄力粉・マカロ ニ・スパゲッティ・車糖・マ ヨネーズ・調合油
18	土	おにぎり	ミルク 菓子	脱脂粉乳		〔水稲めし〕・小麦粉あられ
20	月	野菜ラーメン 味噌マヨネーズ和え 五目煮豆	ミルク きな粉トースト	脱脂粉乳・だいず・焼き竹 輪・蒸しかまぼこ・麦みそ	キャベツ・（もやし類）・えの きたけ・にんじん・きゅうり・ ごぼう・こねぎ・まこんぶ	中華めん・角形食パン・こ んにやく・マヨネーズ・車糖・ 黒蜜・マーガリン・ごま油
21	火	唐揚げ カレー風味ポテトサラダ えのきとキャベツの味噌汁	ミルク みたらし団子	にわとり・もも・脱脂粉乳・ 麦みそ・〔ハム類〕・鶏卵・ かたくちいわし	キャベツ・きゅうり・えのきた け・にんじん・スイートコーン・ しょうが・にんにく・わかめ	じゃがいも・白玉粉・調合 油・マヨネーズ・じゃがいも でん粉・中力粉・車糖
22	水	豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリー炒め 春雨スープ バナナ	ミルク フルーチェ	普通牛乳・木綿豆腐・脱脂粉乳・ 大正えび・ぶたかたろース・ 〔ベーコン類〕・かたくちいわし	バナナ・たまねぎ・ブロッコリー・（ト マト類）・にんじん・ほうれんそう・ス イートコーン・パセリ・しいたけ・しょ うが・にんにく	フルーチェ・トマトケチャ ップ・はるさめ・車糖・無発酵 バター・じゃがいもでん粉
23	木	豚のしょうが焼き風 中華風サラダ ほうれん草の味噌汁	ミルク 小魚のつくね揚げ	ぶたかた・脱脂粉乳・麦みそ・ 〔ハム類〕・かたくちいわし・か つお節・しらす干し・鶏卵	たまねぎ・（もやし類）・キャベ ツ・きゅうり・ほうれんそう・に んじん・わかめ・しょうが	中力粉・調合油・じゃがいも でん粉・マヨネーズ・車糖・ ごま・ごま油
24	金	魚のタルタルソースかけ 野菜ソテー すまし汁 オレンジ	ミルク 洋風ぞうすい	脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵・ 〔ベーコン類〕・かたくちい わし	オレンジ・たまねぎ・にんじん・ ほうれんそう・青ピーマン・ス イートコーン・こねぎ・パセリ	こめ・マヨネーズ・調合油・ 無発酵バター
25	土	マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え みぞれ汁	ミルク ふくれ菓子	木綿豆腐・脱脂粉乳・ぶた・ うし・麦みそ・油揚げ・かた くちいわし・削り節	だいこん・にんじん・たまね ぎ・ブロッコリー・しょう が・にら・こねぎ・にんにく	中力粉・黒砂糖・こんにゃ く・じゃがいもでん粉・ごま 油・車糖
27	月	チキンカレー 棒三絲 バナナ	ミルク じゃりばん	脱脂粉乳・にわとり・もも・ 鶏卵	バナナ・だいこん・たまね ぎ・にんじん・きゅうり・グ リンピース・わかめ	角形食パン・じゃがいも・ファッ トスプレッド・はるさめ・調合 油・ざらめ糖・ごま油・車糖
28	火	肉じゃが キャベツのカレーマヨ和え カボチャの味噌汁	ミルク マカロニアベ川	脱脂粉乳・ぶたろース・麦み そ・油揚げ・だいず・かたく ちいわし	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・日本かぼちゃ・（も やし類）・グリーンピース・こねぎ	じゃがいも・こんにやく・マ カロニ・スパゲッティ・車 糖・マヨネーズ・調合油
29	水	他人うどん 納豆和え 凍り豆腐とひじきの煮物	ミルク 肉まん	脱脂粉乳・鶏卵・ぶたかた・ 挽きわり納豆・凍り豆腐・蒸 しかまぼこ・かつお節	たかな・にんじん・たまね ぎ・こねぎ・ひじき	まんじゅう・うどん・車糖
30	木	魚のクリーム和え 大根サラダ ワンタンスープ	ミルク いこもち	すけとうだら・脱脂粉乳・普 通牛乳・ぶたかた・〔ハム 類〕	だいこん・りんご・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり・（もやし類）・に んじん・にら・しいたけ・パセリ	じゃがいも・車糖・上新粉・ ぎょうざの皮・無発酵バ ター・調合油・じゃがいもで ん粉
31	金	鶏肉の南蛮漬け ツナとごぼうの胡麻マヨサラダ イタリアンスープ	ミルク オレンジゼリー	にわとり・もも・脱脂粉乳・鶏卵・ （かつお類）・〔ベーコン類〕・か たくちいわし・ゼラチン・プロセス チーズ	オレンジ・たまねぎ・キャベツ・ うんしゅうみかん・にんじん・ きゅうり・ごぼう・スイートコー ン	車糖・調合油・マヨネーズ・ 薄力粉・パン粉・ごま・無発 酵バター