

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	土	節分カレー	ミルク ふわふわふくれ菓子	脱脂粉乳・[ソーセージ類]・だいず・普通牛乳・ぶたかたロース・鶏卵	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・さつまいも・黒砂糖・薄力粉・調合油
3	月	納豆のかき揚げ ひじきの和風サラダ 田舎汁	ミルク りんごゼリー	脱脂粉乳・木綿豆腐・挽きわり納豆・にわとり・ひき肉・麦みそ・かに風味かまぼこ・鶏卵・かたくちいわし	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・日本かぼちゃ・ごぼう・スイートコーン・こねぎ・ひじき	りんごゼリー・さつまいも・マヨネーズ・中力粉・調合油・ごま・車糖
4	火	コロケ オーロラソース 豆腐汁 キャベツのカレーマヨ和え	ミルク ジャムサンド	木綿豆腐・脱脂粉乳・かたくちいわし・ぶた・鶏卵・油揚げ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・(もやし類)・きゅうり・いちご・こねぎ	じゃがいも・角形食パン・マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・トマトケチャップ・パン粉・調合油・中力粉
5	水	親子丼 大豆とひじき煮 肉団子の甘酢和え みかん	ミルク さつまいもボール	脱脂粉乳・鶏卵・にわとり・むね・だいず・普通牛乳・蒸しかまぼこ	うんしゅうみかん・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・グリーンピース・こねぎ・ひじき	さつまいも・じゃがいもでん粉・車糖・トマトケチャップ・調合油・ごま
6	木	コーンラーメン ちくわの磯辺揚げ 豚肉と小松菜の胡麻和	ミルク レアチーズケーキ	脱脂粉乳・ぶたかた・焼き竹輪	こまつな・ほうれんそう・にんじん・スイートコーン・こねぎ・あおのり	チーズケーキ・中華めん・調合油・中力粉・ごま・ごま油・車糖
7	金	チキンカツカレー 春雨サラダ バナナ	ミルク マカロニアベ川	にわとり・ささみ・脱脂粉乳・鶏卵・[ハム類]・だいず	バナナ・たまねぎ・(もやし類)・きゅうり・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・調合油・はるさめ・中力粉・パン粉・マヨネーズ・車糖
8	土	ガーリックスパゲッティ きゃべつの変わり味噌汁 魚の味噌マヨネーズ	ミルク 焼きおにぎり	すけとうだら・脱脂粉乳・麦みそ・[ベーコン類]・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・にんじん・(しめじ類)・しいたけ・にら・にんにく	こめ・じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・調合油・ごま油・ごま
10	月	マカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え ニラと豆腐のかき玉汁 バナナ	ミルク コーンパンケーキ	木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・大正えび・[ハム類]・[ベーコン類]・かたくちいわし・プロセスチーズ・削り節	バナナ・ブロッコリー・スイートコーン・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・にら・パセリ	プレミックス粉・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・無発酵バター・トマトケチャップ・パン粉・じゃがいもでん粉
12	水	魚のカレーフリッター もやしのナムル 肉団子と白菜スープ	ミルク フレンチトースト	まだら・普通牛乳・脱脂粉乳・鶏卵	はくさい・(もやし類)・きゅうり・にんじん・パセリ・しいたけ・しょうが	角形食パン・中力粉・調合油・はるさめ・マーガリン・じゃがいもでん粉・車糖・ごま油
13	木	和風スパゲティ にんじんシリシリ ワンタンスープ	ミルク 雑炊	脱脂粉乳・鶏卵・[ベーコン類]・ぶたかた・油揚げ	たまねぎ・にんじん・(もやし類)・(しめじ類)・だいこん・えのきたけ・青ピーマン・しいたけ・にら・こねぎ・あおのり	こめ・マカロニ・スパゲッティ・ぎょうぎの皮・調合油
14	金	唐揚げ ポイルサラダ(ドレッシング) きのこ汁	ミルク 菓子	にわとり・もも・脱脂粉乳・鶏卵・かたくちいわし	ブロッコリー・キャベツ・ながさきはくさい・にんじん・(しめじ類)・えのきたけ・スイートコーン・しょうが・にんにく・わかめ	小麦粉あられ・調合油・じゃがいもでん粉・中力粉
15	土	鶏肉とキャベツの甘味噌炒め カレー風味ポテトサラダ 豚汁 みかん	ミルク ココア蒸しケーキ	にわとり・むね・脱脂粉乳・普通牛乳・麦みそ・ぶたかたロース・鶏卵・[ハム類]・かたくちいわし	うんしゅうみかん・だいこん・キャベツ・きゅうり・ごぼう・にんじん・スイートコーン・しょうが・こねぎ・しいたけ	じゃがいも・薄力粉・車糖・マヨネーズ・調合油・ごま
17	月	ボークカレー 味噌マヨネーズ和え 魚肉ハムカツ バナナ	ミルク もちもち磯辺パン	脱脂粉乳・魚肉ソーセージ・普通牛乳・ぶたかたロース・鶏卵・焼き竹輪・麦みそ	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・あおのり	じゃがいも・プレミックス粉・さつまいも・白玉粉・調合油・マヨネーズ・パン粉・薄力粉・車糖
18	火	厚焼き玉子 ピーターラビットサラダ クラムチャウダー	ミルク ドーナツ	普通牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・あさり・[ベーコン類]・[ハム類]・にわとり・むね	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン・パセリ	じゃがいも・プレミックス粉・調合油・マヨネーズ・車糖
19	水	枝豆とじゃがいもの揚げ物 春雨スープ 凍り豆腐煮 バナナ	ミルク いこもち	脱脂粉乳・[ベーコン類]・凍り豆腐・かたくちいわし	バナナ・えだまめ・たまねぎ・にんじん・いんげんまめ・パセリ・しいたけ・あおのり	じゃがいも・車糖・上新粉・調合油・中力粉・はるさめ
20	木	ハンバーグ オーロラソース 野菜入りワカメスープ キャベツと大根のカレーマヨ和え	ミルク 揚げえびせん	脱脂粉乳・ぶたロース・うし・普通牛乳・鶏卵・[ベーコン類]・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・(もやし類)・きゅうり・わかめ	えびせん・トマトケチャップ・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・パン粉
21	金	鶏カレー南蛮漬け ほうれん草の白和え 大根の味噌汁	ミルク フレンチポテト	にわとり・もも・木綿豆腐・脱脂粉乳・麦みそ・油揚げ・かたくちいわし	にんじん・だいこん・きゅうり・たまねぎ・ほうれんそう・(もやし類)・スイートコーン・こねぎ・わかめ	じゃがいも・車糖・調合油・じゃがいもでん粉・ごま
25	火	スープパゲティ 鶏とじゃが芋の煮込み グリーンサラダ	ミルク じゃこチーズトースト	普通牛乳・にわとり・もも・脱脂粉乳・[ハム類]・しらす干し・[ベーコン類]・プロセスチーズ	キャベツ・だいこん・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	角形食パン・じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・車糖
26	水	魚の千草揚げ コールスローサラダ むらくも汁	ミルク オレンジゼリー	まさば・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・かたくちいわし・ゼラチン	オレンジ・キャベツ・にんじん・きゅうり・うんしゅうみかん・えのきたけ・ほうれんそう・たまねぎ・青ピーマン	さつまいも・中力粉・車糖・調合油・マヨネーズ・じゃがいもでん粉
27	木	チキンカレー 棒三絲 バナナ	ミルク ミルクパン	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・グリーンピース・わかめ	ミルクパン・じゃがいも・はるさめ・調合油・ごま油・車糖
28	金	酢鶏 きゃべつじゃこかつお すまし汁	ミルク うどんかりんとう	にわとり・もも・木綿豆腐・脱脂粉乳・しらす干し・かたくちいわし・削り節	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パインアップル・ほうれんそう・青ピーマン・こねぎ・しいたけ・しょうが	うどん・じゃがいも・調合油・黒砂糖・トマトケチャップ・車糖・じゃがいもでん粉・薄力粉