

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	栄養きんぴら 小松菜の白和え トマトの卵とじスープ みかん	ミルク 焼きおにぎり	木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・ ぶたばら・油揚げ	うんしゅうみかん・(トマト 類)・こまつな・ごぼう・たけの こ・にんじん・青ピーマン・しょう が・パセリ・しいたけ	こめ・こんにやく・車糖・調 合油・ごま・ごま油・じゃが いもでん粉
3	月	三色ご飯 唐揚げ オーロラソース のり汁	ミルク ホットケーキ	にわとり・もも・木綿豆腐・鶏 卵・脱脂粉乳・にわとり・ひき 肉・普通牛乳・クリーム・(た ら類)・かたくちいわし	うんしゅうみかん・バナナ・ いんげんまめ・しょうが・と さかのり・にんにく	プレミックス粉・調合油・マカロ ニ・スパゲッティ・チョコレートク リーム・車糖・トマトケチャップ・ 中力粉・じゃがいもでん粉・マヨ ネーズ
4	火	するめのかき揚げ きゅうりと切干大根のサラダ 豚汁 バナナ	ミルク 肉まん	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 麦みそ・鶏卵・[ハム類]・ (まぐる類)・かたくちいわ し・するめ	バナナ・だいこん・きゅうり・たま ねぎ・にんじん・ごぼう・切干しだ いこん・スイートコーン・しょう が・こねぎ・ひじき・しいたけ	まんじゅう・さつまいも・調 合油・薄力粉・マヨネーズ・ 車糖・ごま
5	水	魚と野菜のマヨネーズ焼き みぞれ汁 酢の物(春雨入り)	ミルク きな粉トースト	すけとうだら・脱脂粉乳・鶏 卵・油揚げ・かたくちいわ し・だいず	だいこん・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・ほうれんそ う・こねぎ・わかめ	角形食パン・マヨネーズ・こ んにやく・はるさめ・黒蜜・ マーガリン・車糖・調合油
6	木	チキンカツカレー 野菜サラダ(ドレッシング) みかん	ミルク ぶどうゼリー	にわとり・ささみ・脱脂粉 乳・鶏卵・[ハム類]	うんしゅうみかん・キャベ ツ・たまねぎ・きゅうり・に んじん・グリーンピース・ス イートコーン	ぶどうゼリー・じゃがいも・ 調合油・中力粉・パン粉
7	金	おにぎり	ミルク 菓子	脱脂粉乳		米菓・[水稲めし]
8	土	焼きそば ほうれん草のナムル ワンタンスープ	ミルク クッキー	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ ぶたかた・ホイップクリーム	(もやし類)・たまねぎ・に んじん・キャベツ・きゅう り・ほうれんそう・青ピーマ ン・にら・しいたけ・あおの	中華めん・ぎょうざの皮・薄 力粉・無発酵バター・調合 油・車糖・ごま油
10	月	エビと枝豆の天プラ スパゲッティサラダ(ほうれん草入り) きのこ汁 バナナ	ミルク ドーナツ	脱脂粉乳・大正えび・普通牛 乳・鶏卵・かたくちいわし	バナナ・キャベツ・ながさきはく さい・にんじん・えだまめ・ほう れんそう・赤色トマト・(しめじ 類)・えのきたけ・わかめ	プレミックス粉・調合油・マ カロニ・スパゲッティ・中力 粉・車糖
11	火	ミートスパゲティ キャベツのカレーマヨ和え ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク フレンチトースト	木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉 乳・鶏卵・うし・ぶた・かた くちいわし	キャベツ・にんじん・たまね ぎ・きゅうり・えのきたけ・ 青ピーマン・にら	角形食パン・マカロニ・スパ ゲッティ・トマトケチャッ プ・マヨネーズ・じゃがいも でん粉・マーガリン・車糖
12	水	マカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え コンスープ みかん	ミルク 芋天	脱脂粉乳・普通牛乳・大正え び・[ベーコン類]・鶏卵・ プロセスチーズ・削り節	うんしゅうみかん・スイート コーン・ブロッコリー・たま ねぎ・にんじん・パセリ	さつまいも・じゃがいも・薄 力粉・マカロニ・スパゲッ ティ・無発酵バター・調合 油・車糖・パン粉
13	木	照り焼きチキン ひじきの和風サラダ 野菜入りワカメスープ	ミルク プリン	にわとり・もも・脱脂粉乳・ かに風味かまぼこ・[ベー コン類]・かたくちいわし	キャベツ・たまねぎ・きゅう り・(もやし類)・にんじ ん・スイートコーン・ひじ き・わかめ	カスタードプリン・マヨネー ズ・車糖・ごま
14	金	魚のタルタルソースかけ のっぺい汁 ほうれん草のごま和え	ミルク パインケーキ	脱脂粉乳・鶏卵・ぶたかた・ 焼き竹輪・普通牛乳	ほうれんそう・にんじん・パ インアップル・パセリ・ごぼ う・たまねぎ・こねぎ・しい たけ	さといも・薄力粉・マヨネー ズ・こんにやく・車糖・マー ガリン・調合油・じゃがいも でん粉・ごま
15	土	マーボー豆腐 もやしのナムル 団子汁	ミルク ふわふわふくれ菓子	木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳・ にわとり・もも・ぶた・蒸しかま ぼこ・うし・鶏卵・麦みそ・かた くちいわし・油揚げ	(もやし類)・にんじん・た まねぎ・きゅうり・しょう が・にら・こねぎ・しいた け・にんにく	中力粉・黒砂糖・薄力粉・ご ま油・じゃがいもでん粉・車 糖
17	月	ベジタブルドライカレー	ミルク 小豆きな粉団子	脱脂粉乳・ぶたかた・あず き・だいず	だいこん・たまねぎ・なす・ にんじん・パインアップル・ 青ピーマン・しょうが・にん にく	白玉粉・調合油・車糖
18	火	親子うどん 竹輪の甘辛炒め わかめの酢の物	ミルク フレンチポテト	脱脂粉乳・鶏卵・焼き竹輪・ にわとり・もも・蒸しかまぼ こ・かたくちいわし	(もやし類)・キャベツ・た まねぎ・きゅうり・にんじ ん・こねぎ・わかめ	じゃがいも・うどん・調合 油・車糖
19	水	煮込みハンバーグ(トマト) ポテトサラダ イタリアンスープ	ミルク ツナマヨピザ	脱脂粉乳・ぶたロース・うし・普 通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ・ [ベーコン類]・(まぐる類)・ [ハム類]・かたくちいわし	たまねぎ・(トマト類)・ 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・トマトケチャッ プ・強力粉・パン粉・マヨ ネーズ・調合油・じゃがいも でん粉・無発酵バター・車糖
21	金	魚のカレーフリッター 炒めなます 春雨スープ	ミルク いこもち	まだら・脱脂粉乳・さつま揚 げ・鶏卵・[ベーコン類]・ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・切干し だいこん・パセリ・しいたけ	車糖・上新粉・中力粉・調合 油・はるさめ・ごま
24	月	肉団子の甘酢あんかけ ピーターラビットサラダ ミネストローネ	ミルク 手作りパン	脱脂粉乳・[ハム類]・ [ベーコン類]・加糖練乳	キャベツ・たまねぎ・(トマ ト類)・たけのこ・きゅう り・にんじん・青ピーマン・ スイートコーン	じゃがいも・強力粉・車糖・マヨ ネーズ・トマトケチャップ・マカ ロニ・スパゲッティ・マーガリ ン・じゃがいもでん粉・調合油
25	火	豆腐のまさご揚げ コールスローサラダ スープスパゲティ	ミルク オレンジゼリー	木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉 乳・大正えび・にわとり・む ね・鶏卵・[ベーコン類]・ しらす干し・ゼラチン	オレンジ・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・きゅうり・う んしゅうみかん・スイート コーン・グリーンピース	マカロニ・スパゲッティ・車 糖・マヨネーズ・調合油・ じゃがいもでん粉
26	水	チキン南蛮 タルタルソース 春雨サラダ ワカメスープ	ミルク えびせんべい	にわとり・もも・脱脂粉乳・ 鶏卵・[ハム類]	(もやし類)・たまねぎ・ きゅうり・しょうが・にんに く・パセリ・わかめ	マヨネーズ・調合油・えびせ ん・はるさめ・じゃがいもで ん粉・中力粉・ごま・ごま油
27	木	ポークカレー 中華風サラダ(卵入り) バナナ	ミルク マカロニアベ川	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 鶏卵・[ハム類]・だいず	バナナ・キャベツ・たまね ぎ・きゅうり・(もやし 類)・にんじん・わかめ	じゃがいも・さつまいも・マ カロニ・スパゲッティ・車 糖・調合油・ごま油・ごま
28	金	肉味噌和え 煮麺 ささ身のマヨサラダ和え	ミルク たい焼き	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ にわとり・ささみ・米みそ・ 油揚げ・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・(しめじ 類)・えのきたけ・にら・こ ねぎ	どら焼・そうめん・ひやむ ぎ・マヨネーズ・車糖・ご ま・調合油