

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	木	魚の変わり西京焼き ちぐさし和え のっぺい汁	ミルク 肉まん	すけとうだら・脱脂粉乳・ぶ たかた・焼き竹輪・麦みそ・ 油揚げ	ほうれんそう・にんじん・ (もやし類)・ごぼう・こね ぎ・しいたけ	まんじゅう・さといも・こんにゃ く・調合油・中力粉・マヨネー ズ・車糖・じゃがいもでん粉・ご ま油・無発酵バター・ごま
2	金	玉子コロック ブロッコリーのおかか和え ワカメスープ	ミルク クレープ	鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳・ 削り節	たまねぎ・ブロッコリー・に んじん・(もやし類)・いち ご・わかめ	じゃがいも・薄力粉・トマト ケチャップ・パン粉・車糖・ 調合油・中力粉・ごま・ごま 油・マーガリン
7	水	ハヤシライス スパゲッティサラダ バナナ	ミルク きな粉ドーナツ	脱脂粉乳・ぶたロース・鶏 卵・普通牛乳・だいず	バナナ・たまねぎ・キャベ ツ・にんじん・きゅうり・赤 色トマト・グリーンピース	じゃがいも・プレミックス 粉・マヨネーズ・マカロニ・ スパゲッティ・調合油・車糖
8	木	チャンポン 納豆和え 凍り豆腐煮 オレンジ	ミルク かしわもち	脱脂粉乳・あずき・ぶたか た・挽きわり納豆・蒸しかま ぼこ・凍り豆腐・かつお節	オレンジ・たかな・キャベ ツ・にんじん・たまねぎ・い んげんまめ・こねぎ	中華めん・白玉粉・車糖
9	金	マーボー豆腐 ヒジキの炒め煮 ジャガイモの味噌汁	ミルク クッキー	木綿豆腐・脱脂粉乳・麦み そ・ぶた・油揚げ・うし・ホ イップクリーム・かたくちい わし	にんじん・(もやし類)・た まねぎ・しょうが・にら・ひ じき・にんにく	じゃがいも・薄力粉・無発酵 バター・車糖・じゃがいも でん粉・調合油・ごま油
10	土	魚のケチャップ煮 ナムル 大根の味噌汁 バナナ	ミルク ココア蒸しケーキ	すけとうだら・脱脂粉乳・普 通牛乳・麦みそ・鶏卵・油揚 げ・かたくちいわし	バナナ・(もやし類)・きゅ うり・ほうれんそう・だい こん・こねぎ・わかめ	薄力粉・車糖・トマトケ チャップ・中力粉・調合油・ ごま油
12	月	他人うどん 炒めなます ちくわの磯辺揚げ	ミルク たい焼き	脱脂粉乳・鶏卵・焼き竹輪・ ぶたかた・さつま揚げ・蒸し かまぼこ	たまねぎ・にんじん・切干し だいこん・こねぎ・あおのり	うどん・どら焼・調合油・中 力粉・車糖・ごま
13	火	するめのかき揚げ ほうれん草の変わり胡麻和え 豚汁	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト・脱脂粉乳・ぶた かたロース・麦みそ・鶏卵・ かたくちいわし・するめ	だいこん・バナナ・たまねぎ・にん じん・パイナップル・うんしゅうみか ん・キャベツ・ほうれんそう・ごぼう・ スイートコーン・しょうが・こねぎ・し いたけ・ひじき	さつまいも・こんにゃく・調 合油・薄力粉・車糖・ごま
14	水	ハンバーグ ピーターラビットサラダ 野菜入りワカメスープ	ミルク ツナマヨピザ	脱脂粉乳・ぶたロース・〔輸入牛 肉〕かた・普通牛乳・鶏卵・〔ハム 類〕・〔ベーコン類〕・(まぐろ 類)・プロセスチーズ・かたくちい わし	キャベツ・たまねぎ・にん じん・きゅうり・(もやし 類)・スイートコーン・わか め	じゃがいも・強力粉・マヨ ネーズ・トマトケチャップ・ パン粉・調合油・車糖
15	木	唐揚げ 野菜サラダ ニラと豆腐のかき玉汁	ミルク マカロニアベ川	にわとり・もも・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・鶏卵・〔ハム 類〕・かたくちいわし・だい ず	キャベツ・きゅうり・えのき たけ・にんじん・スイート コーン・にら・しょうが・に んにく	マカロニ・スパゲッティ・調 合油・マヨネーズ・じゃがい もでん粉・中力粉・車糖
16	金	魚のタルタルソースかけ 豚肉と小松菜の胡麻味噌和え 春雨スープ	ミルク ジャムサンド	脱脂粉乳・鶏卵・ぶたかた・ 〔ベーコン類〕・かたくちい わし	こまつな・たまねぎ・にん じん・いちご・パセリ・しい たけ	角形食パン・マヨネーズ・調 合油・はるさめ・車糖・ごま
17	土	ポークカレー マカロニサラダ バナナ	ミルク プリン	脱脂粉乳・ぶたかたロース・ 〔ハム類〕	バナナ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・りんご・ス イートコーン	カスタードプリン・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
19	月	煮麺 ちくわの肉詰め キャベツのカレーマヨ和え	ミルク お芋DEポテト	脱脂粉乳・焼き竹輪・にわと り・ひき肉・かたくちいわ し・油揚げ・鶏卵	キャベツ・たまねぎ・きゅ うり・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・中力粉・調合油・マヨ ネーズ・ざらめ糖
20	火	納豆のかき揚げ きゃべつのじゃこ入り塩もみ 野菜入りワカメスープ	ミルク フレンチトースト	普通牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・ 挽きわり納豆・にわとり・ひ き肉・〔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・にん じん・(もやし類)・わか め	角形食パン・さつまいも・中 力粉・調合油・車糖・マーガ リン
21	水	白身魚の洋風焼き ガーリックスパゲッティ ワンタンスープ	ミルク 夕焼けにぎり	まだら・脱脂粉乳・ぶたか た・しらす干し	にんじん・(もやし類)・た まねぎ・スイートコーン・し いたけ・にら・青ピーマン・ にんにく	こめ・ぎょうざの皮・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネー ズ・トマトケチャップ・中力 粉・ごま油
22	木	肉じゃが わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	ミルク 菓子	脱脂粉乳・木綿豆腐・ぶた ロース・麦みそ・かたくちい わし	(もやし類)・キャベツ・た まねぎ・にんじん・きゅ うり・グリーンピース・わか め	じゃがいも・こんにゃく・小 麦粉あられ・車糖・調合油
23	金	エビと枝豆の天プラ コールスローサラダ トマトの卵とじスープ	ミルク いこもち	鶏卵・脱脂粉乳・大正えび・ 普通牛乳	キャベツ・(トマト類)・ きゅうり・たまねぎ・えだ まめ・にんじん・パセリ	車糖・上新粉・マヨネーズ・ 中力粉・調合油・じゃがいも でん粉
24	土	豚のしょうが焼き 中華風サラダ たまねぎの味噌汁	ミルク ふわふわふくれ菓子	ぶたかた・脱脂粉乳・木綿豆 腐・普通牛乳・麦みそ・鶏 卵・〔ハム類〕・かたくちい わし	(もやし類)・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり・にん じん・しょうが・わかめ	黒砂糖・薄力粉・車糖・調 合油・ごま・ごま油
26	月	スープスパゲティ ひじきの和風サラダ 竹輪のマヨネーズ焼き	ミルク 玉子サンド	普通牛乳・脱脂粉乳・焼き竹 輪・鶏卵・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・ひじき・グリーン ピース・パセリ	角形食パン・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ・トマ トケチャップ・ごま
27	火	チキンカツカレー 春雨サラダ	ミルク りんごゼリー	にわとり・ささみ・脱脂粉 乳・〔ハム類〕・鶏卵	りんご・たまねぎ・うんし ゅうみかん・(もやし類)・ きゅうり・にんじん・グ リンピース	じゃがいも・調合油・車糖・ はるさめ・中力粉・パン粉・ マヨネーズ
28	水	ポークちやっぷ ポイルサラダ 団子汁	ミルク フレンチポテト	ぶたかたロース・脱脂粉乳・ にわとり・もも・蒸しかまぼ こ・かたくちいわし・油揚げ	ブロッコリー・キャベツ・た まねぎ・にんじん・スイート コーン・こねぎ・しいたけ	じゃがいも・中力粉・調 合油・トマトケチャップ
29	木	鶏とじゃが芋の煮込み ほうれん草とコーンのソテー きゃべつの洋風味噌汁 バナナ	ミルク 豆腐揚げパン	木綿豆腐・にわとり・もも・ 脱脂粉乳・麦みそ・〔ベー コン類〕・かたくちいわし	バナナ・だいこん・ほうれ んそう・キャベツ・にん じん・たまねぎ・(しめじ 類)・スイートコーン	じゃがいも・プレミックス 粉・車糖・調合油
30	金	魚の南蛮漬け ごま和えサラダ みぞれ汁	ミルク 揚げえびせん	まさば・脱脂粉乳・油揚げ・ かたくちいわし	キャベツ・だいこん・にん じん・きゅうり・たまねぎ・ スイートコーン・こねぎ	えびせん・調合油・こんにゃ く・マヨネーズ・車糖・じゃ がいもでん粉・ごま油・ごま