

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	麦ごはん ムニエル ゆでブロッコリー ベーコンスープ	牛乳 にんじんスティック 豆乳 フルーツサンド	牛乳・白身魚・鶏卵・ベーコン・調整豆乳・生クリーム(植物性)	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・植物油・マーガリン・マヨネーズ・じゃがいも・鶏がらだしの素・食パン(サンドイッチ用)・砂糖	にんじん・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・もも缶・みかん缶
3	火	ちらし寿司 エビフライ オレンジサラダ 清汁 ぶどうゼリー	牛乳 バナナ スキムミルク おひなさまケーキ	牛乳・昆布・鶏卵・桜でんぶ・むきえび・木綿豆腐・かつお節・スキムミルク・生クリーム(植物性)	精白米・砂糖・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・バター・ロールケーキ・ぶどうジュース	バナナ・にんじん・ごぼう・乾しいたけ・きぬさや・キャベツ・みかん缶・きゅうり・パセリ・えのきたけ・青ねぎ
4	水	雑穀ごはん 鳴門煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ スキムミルク アップルパイゼリー	牛乳・牛肉・焼き竹輪・厚揚げ・野菜昆布・煮干・米みそ・麦みそ・スキムミルク	精白米・雑穀・さといも(冷凍)・こんにゃく・植物油・砂糖	にんじん・さやいんげん・しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・りんごジュース・パイナップル缶・オレンジ
5	木	ロールパン ビーフストロガノフ フレンチサラダ	牛乳 ビスケット スキムミルク 豆乳カップケーキ	牛乳・牛肉・エバミルク・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・豆乳・生クリーム(植物性)	ビスケット・ロールパン・小麦粉(薄力粉)・植物油・鶏がらだしの素・コンソメ・砂糖・米粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・パセリ・みかん缶
6	金	麦ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 さつまいもスティック(6日) バナナ(31日) スキムミルク クッキー	牛乳・鶏肉・豆乳・ロースハム・スキムミルク	さつまいも・精白米・麦・カレー粉・マカロニ(乾)・砂糖・ごま油・鶏がらだしの素・小麦粉(薄力粉)・バター	しょうが・にんにく(生)・トマトケチャップ・レモン果汁・きゅうり・コーン、ホール(冷凍)・にんじん・たまねぎ・パセリ・バナナ
7	土	和風スパゲティ オレンジ	豆乳 バナナ 豆乳 せんべい	調整豆乳・鶏肉	スパゲティ(乾)・植物油・せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく(生)・オレンジ
9	月	麦ごはん 鮭マヨ 切干大根の中華風サラダ コンソメスープ	牛乳 にんじんスティック 豆乳 ココアかけパン	牛乳・鮭(切り身)・スキムミルク・ロースハム・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・マヨネーズ・砂糖・ごま油・すりごま・じゃがいも・鶏がらだしの素・ロールパン・ピュアココア	にんじん・パセリ・切干だいこん・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ
10	火	麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁	牛乳 バナナ スキムミルク ウィンナーロール	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・米みそ・かつお節・昆布・スキムミルク・ウインナーソーセージ	精白米・麦・植物油・白玉ふ・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ・こまつな
11	水	麦ごはん 魚の西京焼き ソテー 白菜とコーンの豆乳スープ	牛乳 オレンジ フルーツポンチ	牛乳・白身魚・あわせみそ・鶏肉・豆乳	精白米・麦・砂糖・植物油・鶏がらだしの素	オレンジ・キャベツ・にんじん・コーン、ホール(缶詰)・たまねぎ・はくさい・バナナ・もも缶・みかん缶・パイナップル
12	木	雑穀ごはん カレンシチュー ひじきのマリネ	牛乳 チーズ スキムミルク きな粉のお麩ラスク	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・ロースハム・芽ひじき(乾)・スキムミルク・きな粉	精白米・雑穀・じゃがいも・マーガリン・鶏がらだしの素・カレールウ・植物油・麩・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・だいこん・きゅうり
13	金	ロールパン かみかみバーグ にんじんの甘煮 かき玉汁	牛乳 さつまいもスティック よくかむごはん	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・芽ひじき(乾)・鶏卵・鶏肉(そぎ切り)	さつまいも・ロールパン・植物油・パン粉・上白糖・片栗粉・鶏がらだしの素・精白米・麦	たまねぎ・コーン、ホール(冷凍)・にんじん・青ねぎ・切干しいたけ・ごぼう
14	土	かしわうどん ゼリー	豆乳 バナナ せんべい	調整豆乳・鶏肉・かつお節・昆布	うどん・砂糖・植物油・ゼリー・せんべい	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ
16	月	麦ごはん ひじき団子のスープ きんぴら	牛乳 にんじんスティック スキムミルク スイートポテト	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・芽ひじき(乾)・煮干・油揚げ・かつお節・スキムミルク	精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・植物油・すりごま・さつまいも・砂糖・マーガリン	にんじん・青ねぎ・しょうが・キャベツ・ごぼう・ピーマン
17	火	麦ごはん 魚のてりやき 野菜ソテー 春雨スープ	牛乳 バナナ ジャージャー麺	牛乳・白身魚・豚ひき肉・赤色辛みそ	精白米・麦・砂糖・植物油・緑豆はるさめ・鶏がらだしの素・中華めん・ごま油・片栗粉	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん・コーン、ホール(缶詰)・たまねぎ・青ねぎ・ピーマン・乾しいたけ
19	木	ロールパン 鶏のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ いちご	牛乳 ビスケット スキムミルク かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・鶏肉・ロースハム・塩わかめ・スキムミルク・生クリーム(植物性)	ビスケット・ロールパン・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・緑豆はるさめ・砂糖・ごま油・鶏がらだしの素・クラッカー	しょうが・にんにく(生)・きゅうり・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・いちご・かぼちゃ・干しぶどう
23	月	麦ごはん ギョロッケ トマト ワンドンスープ	牛乳 にんじんスティック 豆乳 ココアかけパン	牛乳・白身魚・鶏肉・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・砂糖・パン粉・植物油(揚げ吸油分)・ワンドンの皮・鶏がらだしの素・ロールパン・ピュアココア	にんじん・たまねぎ・トマト・えのきたけ・青ねぎ