

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
1	水	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	牛乳 スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	調整豆乳・牛乳・豚ひき肉・ 木綿豆腐・赤色辛みそ・スキ ムミルク・豆乳	精白米・麦・植物油・ごま 油・砂糖・中華スープの素・ 片栗粉・鶏がらだしの素・ ホットケーキミックス・マー ガリン	にんじん・青ねぎ・にんにく(生)・ しょうが・チンゲンサイ・たまね ぎ・コーン、ホール(缶詰)・かぼ ちゃ
2	木	麦ごはん 肉じゃが こまつなのみそ汁	牛乳 スキムミルク いちご ソフトクッキー	調整豆乳・牛乳・豚肉もも・ 煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・じゃがいも・し らたき(糸こんにゃく)・植物 油・砂糖・ホットケーキミッ クス	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・かぼちゃ・こまつな・いちご
3	金	ロールパン 魚のパン粉焼き スナップえんどう キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 スキムミルク さつま芋もち	調整豆乳・牛乳・白身魚・鶏 卵・粉チーズ・ベーコン・豆 乳・スキムミルク	ロールパン・パン粉・マーガ リン・鶏がらだしの素・さつ まいも・片栗粉・植物油・上 白糖	パセリ・スナップえんどう・コー ン、ホール(缶詰)・キャベツ・たま ねぎ・にんじん
4	土	焼きそば オレンジ	豆乳 豆乳 せんべい	調整豆乳・豚肉	中華めん・植物油・せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾 しいたけ・青ねぎ・オレンジ
6	月	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー 豆腐とココロ野菜の清汁	牛乳 豆乳 シュガートースト	調整豆乳・牛乳・牛肉もも・ 木綿豆腐・煮干	精白米・麦・フライドポテ ト・植物油(揚げ吸油分)・植 物油・食パン(6枚切)・マー ガリン・グラニュー糖	さやいんげん・こまつな・にんじ ん・だいこん
7	火	雑穀ごはん 魚のごまみそ焼き コーンのサラダ 中華スープ	牛乳 スキムミルク にんじんケーキ	調整豆乳・牛乳・白身魚・米 みそ・鶏ひき肉・煮干・スキ ムミルク・鶏卵	精白米・雑穀・すりごま・植 物油・ごま油・片栗粉・小麦 粉(薄力粉)・砂糖・マーガ リン	コーン、ホール(缶詰)・キャベツ・ にんじん・きゅうり・たまねぎ・え のきたけ・青ねぎ・しょうが
8	水	麦ごはん 鶏のから揚げ 切干だいこんの和え物 清汁	牛乳 スキムミルク ココアクッキー	調整豆乳・牛乳・鶏肉・まぐ ろ油漬缶詰・煮干・スキムミ ルク・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・植物油 (揚げ吸油分)・砂糖・白玉 ふ・小麦粉(薄力粉)・マーガ リン・グラニュー糖・ビュア ココア	しょうが・にんにく(生)・切干だい こん・きゅうり・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ
9	木	麦ごはん ポークチャップ こふきいも 野菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	調整豆乳・牛乳・豚肉・ベー コン・プレーンヨーグルト	精白米・麦・コンソメ・じゃ がいも・鶏がらだしの素	たまねぎ・トマトケチャップ・キャ ベツ・にんじん・パセリ・もも缶・ みかん缶・バナナ
10	金	ロールパン 鶏のマーマレード焼き ソテー ミネストローネ	牛乳 おほかかチーズおにぎり	調整豆乳・牛乳・鶏肉・ベー コン・プロセスチーズ・かつ お節	ロールパン・マーマレード・ 植物油・じゃがいも・鶏がら だしの素・精白米・麦・白ご ま(いり)	しょうが・キャベツ・にんじん・ コーン、ホール(缶詰)・たまねぎ・ キャベツ・トマト・マッシュルーム (缶詰)・グリーンピース
11	土	きつねうどん ゼリー	豆乳 せんべい	調整豆乳・鶏肉・油揚げ・か つお節・昆布	うどん・上白糖・ゼリー・せ んべい	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう (生)・乾しいたけ
13	月	麦ごはん 魚のかば焼き トマト 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 豆乳 ジャムサンド	調整豆乳・牛乳・白身魚・米 みそ・木綿豆腐・かつお節・ 昆布	精白米・麦・片栗粉・植物油 (揚げ吸油分)・砂糖・食パン (サンドイッチ用)・りんご ジャム	しょうが・トマト・こまつな・にん じん・たまねぎ・えのきたけ
14	火	雑穀ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 スキムミルク 黒糖蒸しパン	調整豆乳・牛乳・鶏肉・スキ ムミルク・米みそ	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・すりごま・ ごま油・小麦粉(薄力粉)・黒 砂糖・植物油	たまねぎ・にんじん・りんご・グ リンピース・トマトピューレ・キャ ベツ・きゅうり
16	木	たけのこごはん ハンバーグ コーンポテサラ コンソメスープ みかんゼリー	牛乳 スキムミルク いちごケーキ	調整豆乳・牛乳・鶏肉・牛ひ き肉・豚ひき肉・鶏卵・ロー スハム・スキムミルク	精白米・麦・パン粉・植物 油・じゃがいも・鶏がらだ しの素・砂糖・オレンジジュ ース・いちごケーキ	たけのこ(ゆで)・にんじん・乾しい たけ・たまねぎ・トマトケチャ ップ・コーン、ホール(冷凍)・キャ ベツ・えのきたけ・パセリ
23	木	麦ごはん がんもどきの炊き合わせ のっぺい汁	牛乳 フルーツヨーグルト	調整豆乳・牛乳・がんもど き・煮干・鶏肉・煮干・プ レーンヨーグルト	精白米・麦・じゃがいも・上 白糖・さといも(冷凍)・こ んにゃく・片栗粉	にんじん・たけのこ(ゆで)・グ リンピース・だいこん・ごぼう・生しい たけ・青ねぎ・もも缶・みかん缶・ バナナ
30	木	麦ごはん コロッケ スナップえんどう 春雨のみそ汁	牛乳 スキムミルク オレンジ ソフトクッキー	調整豆乳・牛乳・牛ひき肉・ 豚ひき肉・鶏卵・煮干・麦み そ・スキムミルク	精白米・麦・じゃがいも・上 白糖・植物油(揚げ吸油分)・ パン粉・小麦粉(薄力粉)・緑 豆はるさめ・ホットケーキ ミックス	たまねぎ・にんじん・スナップえ んどう・キャベツ・えのきたけ・青 ねぎ・オレンジ