

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 金	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオブン焼き わかめスープ	牛乳 豆乳 メロンパントースト	調整豆乳・牛乳・白身魚・粉チーズ・塩わかめ	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも・鶏がらだしの素・ごま油・食パン(6枚切)・ホットケーキミックス・マーガリン・上白糖	グリーンピース・しょうが・にんにく(生)・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・えのきたけ・にんじん・青ねぎ
2・30 土	ちゃんぽん ゼリー	豆乳 せんべい	調整豆乳・豚肉	中華めん・中華スープの素・鶏がらだしの素・ゼリー・せんべい	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・スイートコーン・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが
7・21 木	麦ごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク クッキー バナナ	調整豆乳・牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・植物油・上白糖・バター	パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ
8・22 金	ロールパン 鶏肉と南瓜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 わかめごはん	調整豆乳・牛乳・鶏肉・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰・塩わかめ	ロールパン・植物油・鶏がらだしの素・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・砂糖・精白米・麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・パセリ
9・23 土	焼肉パスタ オレンジ	豆乳 豆乳 せんべい	調整豆乳・豚肉	スバゲティ(乾)・植物油・砂糖・すりごま・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく(生)・しょうが・オレンジ
11・25 月	麦ごはん 豆腐のハンバーグ ごま酢和え 清汁	牛乳 豆乳 きな粉トースト	調整豆乳・牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・米みそ・しらす干し・かつお節・昆布・きな粉	精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・すりごま・砂糖・白玉ふ・食パン(6枚切)・マーガリン	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・青ねぎ
12・26 火	雑穀ごはん 魚の香味焼き 野菜ソテー みそ汁	牛乳 フルーツ豆乳かん	調整豆乳・牛乳・白身魚・煮干・米みそ・豆乳	精白米・雑穀・砂糖・ごま油・植物油	青ねぎ・しょうが・にんにく(生)・キャベツ・コーン、ホール(缶詰)・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・バナナ・もも缶・パイン缶・みかん缶
13・27 水	ロールパン ローストチキン にんじんのグラッセ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 スキムミルク いちごジャムクッキー	調整豆乳・牛乳・鶏肉・ベーコン・スキムミルク	ロールパン・バター・鶏がらだしの素・無塩バター・上白糖・小麦粉(薄力粉)・片栗粉・イチゴジャム	にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ
14 木	ベーコンとコーンの炊き込みご飯 魚の竜田揚げ マカロニサラダ わかめスープ りんごゼリー	牛乳 スキムミルク ロールケーキ	調整豆乳・牛乳・ベーコン・白身魚・ロースハム・塩わかめ・スキムミルク	精白米・麦・鶏がらだしの素・片栗粉・植物油・マカロニ(乾)・砂糖・ごま油・ロールケーキ	コーン、ホール(冷凍)・にんじん・しょうが・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・りんごジュース
15・29 金	麦ごはん 麻婆春雨 コンソメスープ	牛乳 スキムミルク シリアルスコーン	調整豆乳・牛乳・豚ひき肉・赤色辛みそ・木綿豆腐・スキムミルク	精白米・麦・緑豆はるさめ・植物油・砂糖・中華スープの素・片栗粉・ごま油・鶏がらだしの素・コーンフレーク・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・にんにく(生)・しょうが・パセリ・バナナ・干しほうどう
16 土	お弁当	麦茶 せんべい		せんべい	
18 月	麦ごはん うま煮 若竹汁	牛乳 豆乳 メロンパントースト	調整豆乳・牛乳・鶏肉・厚揚げ・煮干・鶏卵・塩わかめ・かつお節・昆布	精白米・麦・じゃがいも・こんにゃく・植物油・砂糖・食パン(6枚切)・ホットケーキミックス・マーガリン	にんじん・さいいんげん・たけのこ(ゆで)・えのきたけ
19 火	麦ごはん 千草焼き キャベツのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	調整豆乳・牛乳・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・上白糖・植物油・白ごま(いり)・鶏がらだしの素・米粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・みつば・キャベツ・こまつな・えのきたけ
20 水	雑穀ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 中華スープ	牛乳 スキムミルク サモサ	調整豆乳・牛乳・豚肉・赤色辛みそ・煮干・スキムミルク・まぐろ油漬缶詰	精白米・雑穀・植物油・上白糖・中華スープの素・片栗粉・ごま油・じゃがいも・カレー粉・鶏がらだしの素・ぎょうざの皮	たけのこ(ゆで)・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんにく(生)・しょうが・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・乾しいたけ
28 木	雑穀ごはん ボークカレー ひじきの和風サラダ	牛乳 スキムミルク ハッシュドポテト	調整豆乳・牛乳・豚肉もも・ロースハム・芽ひじき(乾)・スキムミルク	精白米・雑穀・じゃがいも・カレールウ・マヨネーズ・砂糖・すりごま・片栗粉・植物油	たまねぎ・にんじん・れんこん・コーン、ホール(冷凍)・きゅうり