



日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
2月	鶏肉のさっぱり煮 蒸し野菜 ごまマヨサラダ みそ汁 バナナ	鶏肉・ロースハム 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	・ざらめ・マヨネーズ・砂糖 ・いりごま・ミニサラダ ・ロアヌ	・しょうが・かぼちゃ・にんじん ・キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・なす・たまねぎ・わかめ ・バナナ	ミルク ミニサラダ塩味 ロアヌ
3火	魚のピカタ 粉吹き芋 しょうゆフレンチサラダ みそ汁 ブルーチェ	・さわら・鶏卵・粉チーズ ・ロースハム・油揚げ ・麦みそ ・牛乳・脱脂粉乳	・薄力粉・じゃがいも ・米ぬか油・砂糖	・レタス・キャベツ・きゅうり ・だいこん・たまねぎ・なす ・わかめ・みかん缶・バナナ	ミルク ココアちんすこう 
4水	麻婆茄子 もやしのナムル ワカメスープ オクラ納豆 りんご	・ぶたひき肉・赤みそ ・木綿豆腐 ・納豆 ・脱脂粉乳・鶏卵	・ごま油・ケチャップ ・砂糖・片栗粉・いりごま ・薄力粉・無塩バター	・しょうが・にんにく・なす・りんご ・たまねぎ・ピーマン ・もやし・きゅうり ・にんじん・わかめ・オクラ	ミルク マーマレードパウンドケーキ
5木	魚のフリッター 添え野菜 大豆の五目煮 みそ汁 バナナ	・しいら・鶏卵・牛乳 ・水煮大豆・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・ケチャップ ・マヨネーズ・ざらめ ・揚一番・フレンチパピロ	・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ ・にんじん・こんぶ・グリーンピース ・かぼちゃ・たまねぎ・もやし ・もやし・わかめ・バナナ	ミルク 揚一番 フレンチパピロ
6金	鶏飯 キャベツのおかかサラダ りんごゼリー	・鶏ささ身・鶏卵 ・ロースハム・削り節 ・脱脂粉乳・ピザ用チーズ ・ウインナー	・砂糖・米ぬか油 ・りんごゼリー・強力粉 ・ピザソース	・乾しいたけ・にんじん・こねぎ ・焼きのり・キャベツ・コーン缶 ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・ピーマン	ミルク ピザ 
7土	鮭のムニエルタルタルソースかけ ピーマンのソテー ごまサラダ みそ汁 オレンジ	・さけ・鶏卵 ・牛乳・ベーコン ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・いりごま・砂糖 ・ごま油・バームクーヘン	・たまねぎ・ピーマン ・切干しだいこん・きゅうり・レタス ・にんじん・もやし ・えのきたけ・オレンジ	ミルク バームクーヘン
9月	豚ブルコギ 切り干し大根のナムル コーンとわかめのスープ りんご	・ぶた肉・ロースハム ・脱脂粉乳・鶏卵 ・普通牛乳	・ごま油・砂糖・はるさめ ・いりごま・米ぬか油 ・無塩バター・薄力粉	・にんにく・りんご・たまねぎ ・もやし・赤ピーマン ・キャベツ・切干しだいこん ・きゅうり・コーン缶 ・わかめ・バナナ	ミルク バナナケーキ
10火	魚の塩こうじ焼き 塩昆布和え 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 なし	・さけ・ぶたひき肉 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油・片栗粉 ・ばかうけ ・ムーンライト	・きゅうり・キャベツ・塩昆布 ・とうがん・にんじん・グリーンピース ・かぼちゃ・たまねぎ ・もやし・わかめ・なし	ミルク ばかうけ(ごま揚げ) ムーンライト
11水	鶏の唐揚げ 添え野菜 なすの味噌炒め 青のり汁 バナナ	・鶏肉・生揚げ ・麦みそ・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・ざらめ・とんがりコーン	・にんにく・しょうが・キャベツ ・レタス・なす・にんじん・たまねぎ ・ピーマン・えのきたけ・のり ・バナナ	ミルク とんがりコーン
12木	魚の野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁 のり なし	・しいら・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・片栗粉・米ぬか油 ・はるさめ・マヨネーズ ・無塩バター・砂糖 ・食パン・パイシート	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・もやし・乾しいたけ・なし・わかめ ・ピーマン・きゅうり・レタス ・コーン缶・えのきたけ	ミルク アップルパイ
13金	麺の日 スパゲティミートソース 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	・鶏ひき肉 ・シーチキン缶 ・ベーコン・油揚げ	・米ぬか油・ケチャップ ・砂糖・精白米	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり ・トマト・だいこん・えのきたけ ・コーン缶・オレンジ・ひじき	ひじきおにぎり 
17火	魚のポテト焼き グリル野菜 切干大根のサラダ みそ汁 りんご	・さけ・牛乳・絹ごし豆腐 ・粉チーズ・ロースハム ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・じゃがいも・有塩バター ・パン粉・いりごま・ごま油 ・米ぬか油・薄力粉 ・砂糖・無塩バター	・かぼちゃ・にんじん ・切干しだいこん・きゅうり・なす ・わかめ・りんご	ミルク 月見ドーナツ 
18水	誕生会 うさぎご飯 スコッチエッグ 添え野菜 ひじきのけんちん煮 みそ汁 ぶどうゼリー	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・脱脂粉乳 ・うずら卵水煮缶 ・生揚げ・油揚げ・麦みそ	・黒ごま・パン粉・無塩バター ・薄力粉・米ぬか油・砂糖 ・ざらめ・おつゆふ ・ぶどうゼリー	・ゆかりふりかけ・たまねぎ ・キャベツ・レタス・ひじき ・にんじん・板こんにやく・なす ・かぼちゃ・こねぎ	ミルク ふラスク 
19木	魚のかば焼き風 胡瓜の即席漬け 高野豆腐の卵とじ みそ汁 なし	・さば・高野豆腐・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・砂糖・米ぬか油 ・ロールケーキ	・キャベツ・きゅうり・にんじん ・乾しいたけ・グリーンピース ・とうがん・たまねぎ・わかめ ・なし	ミルク ロールケーキ
20金	ちくわの磯部揚げ 添え野菜 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 きゅうり納豆 バナナ	・竹輪・ぶた肉 ・木綿豆腐・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・天ぷら粉・米ぬか油・砂糖 ・うすやきせんべいサラダ ・かりんとうドーナツ	・あおのり・キャベツ・レタス ・にんじん・糸こんにやく ・もやし・えのきたけ ・わかめ・きゅうり・バナナ	ミルク うすやきせんべいサラダ味 かりんとうドーナツ黒糖
21土	ポークカレー ひじきサラダ キャベツのスープ オレンジ	・ぶた肉・ロースハム ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・じゃがいも・米ぬか油 ・いりごま・砂糖	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・ひじき ・レタス・きゅうり・えのき ・もやし・キャベツ・オレンジ	ミルク なめらかプリン 
24火	れんこん入りつくね 焼きかぼちゃ コールスローサラダ みそ汁 バナナ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ロースハム・生揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・ごま油・砂糖 ・マヨネーズ ・キャラメルコーン	・水煮れんこん・しょうが・ひじき ・長ねぎ・かぼちゃ・キャベツ ・きゅうり・コーン缶・なす ・だいこん・たまねぎ・バナナ	ミルク キャラメルコーン
25水	鮭のムニエルラボットソースかけ ジャーマンポテト みそ汁 ひじき納豆 りんご	・さけ・ベーコン ・木綿豆腐・麦みそ ・納豆	・薄力粉・米ぬか油・砂糖 ・じゃがいも・有塩バター	・トマト・きゅうり・たまねぎ ・グリーンピース・えのきたけ ・キャベツ・ひじき・りんご	おはぎ 
26木	なすのはさみ揚げ 切り干し大根の酢の物 みそ汁 バナナ	・ぶたひき肉・鶏卵 ・ロースハム・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・パン粉・天ぷら粉・米ぬか油 ・砂糖・ごま油・食パン ・いちごジャム	・たまねぎ・にんじん・なす ・ゆでれんこん・切干しだいこん ・きゅうり・レタス・キャベツ ・わかめ・バナナ	ミルク ジャムサンド
27金	魚の梅煮 きゃべつのおかかあえ いり豆腐 みそ汁 なし	・さわら・削り節 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・きな粉	・砂糖・米ぬか油・じゃがいも ・薄力粉	・しょうが・キャベツ ・きゅうり・だいこん・にんじん ・たまねぎ・乾しいたけ・なす ・わかめ・なし	ミルク きなこクッキー 
28土	魚のガーリックパン粉焼き 野菜ソテー イタリアンサラダ 冬瓜のスープ オレンジ	・さけ・鶏卵 ・木綿豆腐・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・オリーブ油・片栗粉 ・サッポロポテト	・にんじん・グリーンピース・たまねぎ ・コーン缶・キャベツ・きゅうり ・トマト・もやし・オレンジ・とうがん	ミルク サッポロポテト (つぶつぶベジタブル)
30月	ピピンパ丼 中華スープ フルーツポンチ	・ぶたひき肉・麦みそ ・鶏卵・脱脂粉乳	・ごま油・砂糖・米ぬか油 ・ホットケーキMix ・無塩バター・はちみつ	・しょうが・もやし・コーン缶・しめじ ・にんじん・きゅうり・なす ・キャベツ・たまねぎ・バナナ ・みかん缶・白桃缶	ミルク レモンとはちみつのマフィン

