



日 曜	屋 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
1 月	豚肉とごぼうのカミカミつくね 蒸し野菜 ひじきサラダ みそ汁 バナナ	ぶたひき肉・木綿豆腐 鶏卵・シーチキン缶 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・砂糖・米ぬか油 揚げ一番・チョコイス	しょうが・かぼちゃ・さやいんげん 乾ひじき・キャベツ・レタス にんじん・もやし たまねぎ・オクラ・バナナ	ミルク 揚げ一番 チョコイス
2 火	魚のガーリックパン粉焼き 粉吹き芋 ビーンズサラダ ジュリアンスープ りんご	さわか・鶏卵・大豆 脱脂粉乳 ウイナー ピザ用チーズ	薄力粉・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・強力粉・砂糖 米ぬか油	きゅうり・トマト・コーン缶 レタス・キャベツ・にんじん えのきたけ・りんご・たまねぎ ピーマン	ミルク ピザ
3 水	鶏の唐揚げ 添え野菜 厚揚げの炒め みそ汁 バナナ	鶏肉・生揚げ 木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 ミニサラダ・ビスコ	しょうが・にんにく・キャベツ・バナナ レタス・たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし・えのきたけ	ミルク ミニサラダ塩味 ビスコ
4 木	鮭のムニエルピゴットソースかけ リョネーズポテト みそ汁 ひじき納豆 すいか	さけ・納豆 ウイナー 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・牛乳	薄力粉・米ぬか油・砂糖 じゃがいも・無塩バター	トマト・きゅうり・たまねぎ グリーンピース・キャベツ かぼちゃ・わかめ・乾ひじき すいか・にんじん	ミルク 人参クッキー
5 金	麺の日 冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 みかんゼリー	ロースハム・鶏卵 鶏ひき肉・脱脂粉乳	米ぬか油・砂糖・いりごま ごま油・片栗粉 みかんゼリー まがりせんべい	もやし・きゅうり トマト・かぼちゃ・にんじん グリーンピース	ミルク まがりせんべい
6 土	魚の南部焼き オクラのおかか和え なすの味噌炒め かき卵汁 バナナ	さけ・削り節 生揚げ・麦みそ・鶏卵 脱脂粉乳	いりごま・ごま油・米ぬか油 中ざら糖・片栗粉 無塩バター・砂糖・薄力粉	しょうが・オクラ・きゅうり・なす にんじん・たまねぎ・ピーマン わかめ・バナナ・レモン	ミルク レモンたまごボーロ
8 月	チキンごぼう コールスローサラダ みそ汁 りんご	鶏肉・ロースハム 鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 マヨネーズ 揚げせん しるこサンド	ごぼう・にんじん・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり わかめ・えのきたけ・りんご	ミルク 揚げせんべい しるこサンド
9 火	魚のフリッター ひじきと大豆の煮物 雷汁 バナナ	しいら・鶏卵・牛乳 大豆・油揚げ 木綿豆腐・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・グラニュー糖 ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・乾ひじき 乾しいたけ・にんじん グリーンピース・だいこん・こねぎ バナナ	ミルク ココアちんすこう
10 水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツの卵とじ みそ汁 しらす納豆 りんご	ぶた肉・ロースハム 鶏卵・油揚げ・麦みそ しらす干し 納豆	砂糖・じゃがいも マヨネーズ・米ぬか油	しょうが・きゅうり・コーン缶 キャベツ・にんじん・たまねぎ ピーマン・なす・かぼちゃ オクラ・りんご・みかん缶・バナナ	かき氷
11 木	魚の煮付け ごぼうサラダ みそ汁 すいか	さば・ロースハム 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・薄力粉 米ぬか油	しょうが・にんじん・きゅうり コーン缶・なす・キャベツ たまねぎ・すいか・かぼちゃ	ミルク かぼちゃドーナツ
12 金	ヤンニョム風チキン 焼きかぼちゃ ごまじゃこサラダ 卵とトマトのスープ バナナ	鶏肉・しらす干し 鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳	ごま油・片栗粉 ケチャップ・砂糖 米ぬか油・いりごま げたんは	にんにく・レタス・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん トマト・バナナ	ミルク げたんは
13 土	魚の菜種焼き マッシュポテト しょうゆフレンチサラダ みそ汁 オレンジ	さけ・鶏卵 生クリーム 竹輪・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	米ぬか油・マヨネーズ じゃがいも・砂糖 たべっ子どうぶつ	こねぎ・キャベツ・きゅうり もやし・なす・かぼちゃ たまねぎ・わかめ・オレンジ	ミルク たべっ子どうぶつ
16 火	はんぺんフライ 胡瓜の即席漬け ベーコンと野菜のソテー みそ汁 バナナ	はんぺん・鶏卵 ベーコン・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 砂糖・リッツクラッカー バタークッキー	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・しめじ・ピーマン なす・わかめ・バナナ	ミルク リッツクラッカー バタークッキー
17 水	麻婆豆腐 胡瓜とレタスのナムル 中華スープ すいか	ぶたひき肉・木綿豆腐 クリームチーズ シーチキン缶 脱脂粉乳	ケチャップ・砂糖 ごま油・片栗粉・いりごま 薄力粉	しょうが・にんにく・にら・レタス きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン缶 しめじ・すいか	ミルク カルピスチーズケーキ
18 木	鯖の竜田揚げ 添え野菜 大豆の五目煮 みそ汁 バナナ	さば・大豆・油揚げ 生揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 中ざら糖・食パン 有塩バター・グラニュー糖	しょうが・キャベツ・レタス 乾しいたけ・にんじん・こんぶ グリーンピース・なす・たまねぎ かぼちゃ・バナナ	ミルク シュガートースト
19 金	鶏のオニオン焼き ピーマンのソテー ごまマヨサラダ みそ汁 オクラ納豆 オレンジ	鶏肉 魚肉ソーセージ・油揚げ 麦みそ・納豆 脱脂粉乳	砂糖・米ぬか油・マヨネーズ いりごま・じゃがいも 瀬戸のしお・源氏パイ	たまねぎ・にんにく・しょうが ピーマン・キャベツ・きゅうり トマト・コーン缶・オレンジ もやし・こねぎ・オクラ	ミルク 瀬戸のしお 源氏パイ
22 月	ハヤシライス イタリアンサラダ 冬瓜のスープ すいか	ぶた肉・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳	米ぬか油・オリーブ油 片栗粉・薄力粉・砂糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・キャベツ・きゅうり トマト・もやし とうがん・すいか	ミルク マーブルケーキ
23 火	鮭のオムレツ たまねぎと胡瓜のマリネ キャベツのスープ ぶどうゼリー	さけ・鶏卵 牛乳・ピザ用チーズ ロースハム・脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油 ケチャップ オリーブ油・砂糖 ぶどうゼリー・カール	たまねぎ・しめじ・ピーマン レタス・きゅうり・キャベツ にんじん・えのきたけ	ミルク カール
24 水	誕生会 ひまわりライス 魚のフライタルタルソース 金平ごぼう みそ汁 フルーツポンチ	鶏ひき肉・あじ・鶏卵 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	米ぬか油・薄力粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖・ごま油 いりごま 星型杏仁豆腐ミックス 食パン・有塩バター・黒砂糖	きゅうり・キャベツ・たまねぎ にんじん・れんこん・かぼちゃ オクラ・みかん缶・白桃缶	ミルク 黒糖ラスク
25 木	照りマヨチキン グリル野菜 胡瓜の土佐あえ みそ汁 オレンジ	鶏肉・削り節 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵 牛乳	砂糖・マヨネーズ じゃがいも ホットケーキMix 無塩バター	かぼちゃ・きゅうり・レタス トマト・えのきたけ・キャベツ たまねぎ・もやし オクラ・オレンジ	ミルク いちごマフィン
26 金	ハンバーグ 野菜ソテー カミカミサラダ コーンスープ バナナ	鶏卵・牛乳 しらす干し・脱脂粉乳	米ぬか油・パン粉 ケチャップ・いりごま 砂糖・ごま油・ちよぼちよぼ	たまねぎ・にんじん グリーンピース コーン缶・キャベツ・きゅうり バナナ	ミルク ちよぼちよぼ
27 土	魚の味噌漬焼き きゅうりの塩昆布和え ピーマンの卵とじ そうめん汁 りんご	さけ・麦みそ・鶏卵 パニラアイス	砂糖・米ぬか油・そうめん	きゅうり・キャベツ・塩昆布 トマト・ピーマン・にんじん たまねぎ・なす・オクラ・りんご	パニラアイス
29 月	野菜入りさつまあげ 切り干し大根の酢の物 ひじき豆腐 みそ汁 バナナ	白身魚のすり身 木綿豆腐・カニスティック 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 ごま油・せんべい かりんとうドーナツ	にんじん・にら・切干しいんげん きゅうり・乾ひじき・たまねぎ グリーンピース・キャベツ・かぼちゃ わかめ・バナナ	ミルク サラダせんべい かりんとうドーナツ 黒糖
30 火	麺の日 ラーメン 豆腐のサラダ すいか	焼き豚・鶏卵・木綿豆腐 削り節・さけ	米ぬか油・砂糖・いりごま ごま油・精白米	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・コーン缶 こねぎ・にんにく・レタス きゅうり・トマト・すいか	さけおにぎり
31 水	エビフライ じゃが芋のうま煮 みそ汁 のり バナナ	無頭えび・鶏卵 ぶた肉・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・じゃがいも 砂糖・きなこ餅せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん 糸こんにゃく・グリーンピース もやし・かぼちゃ わかめ・のり・バナナ	ヨーグルト きなこせんべい

