



日 曜	昼 食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	お や つ
2月	豚丼 ごまじゃこサラダ みそ汁 オレンジ	・ぶた肉・しらす干し ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵 ・牛乳	・米ぬか油・さらめ ・いりごま・砂糖 ・ホットケーキMix ・グラニュー糖	・たまねぎ・にんじん・こねぎ ・キャベツ・ブロッコリー・レタス ・コーン缶・えのきたけ ・わかめ・オレンジ	ミルク ドーナツ
3火	魚とさつま芋のケチャップ煮 ミモザサラダ みそ汁 ひじき納豆 パナナ	・しいら・鶏卵 ・麦みそ・納豆 ・油揚げ	・片栗粉・米ぬか油 ・さつまいも ・ケチャップ・砂糖 ・ひなあられ	・しょうが・たまねぎ・にんじん ・スナップえんどう・乾しいたけ ・キャベツ・ブロッコリー・レタス ・はくさい・かぼちゃ・こねぎ ・乾ひじき・バナナ	カルピス ひなあられ
4水	鶏の照焼き もやしのサラダ きゃべつのツナソテー みそ汁 オレンジ	・鶏肉・油揚げ ・シーチキン缶 ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・砂糖・ごま油・米ぬか油 ・無塩バター・パイシート	・もやし・にんじん ・キャベツ・たまねぎ ・スナップえんどう ・えのきたけ・こまつな ・りんご・しめじ・オレンジ	ミルク アップルパイ
5木	魚の甘たれ焼き 焼きかぼちゃ 野菜サラダ みそ汁 りんご	・かれい・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・砂糖・マヨネーズ ・じゃがいも・雪の宿	・かぼちゃ・キャベツ ・レタス・だいこん ・もやし・こねぎ・りんご ・ブロッコリー	ミルク 雪の宿
6金	麺の日 ラーメン 豆腐のサラダ オレンジ	・焼き豚・鶏卵 ・削り節・木綿豆腐 ・脱脂粉乳 ・ウインナー ・ピザ用チーズ	・米ぬか油・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・ピザソース ・中華めん・強力粉	・キャベツ・たまねぎ ・もやし・こねぎ・にんじん ・にんにく・レタス ・オレンジ・コーン缶 ・ピーマン・ブロッコリー	ミルク ピザ
7土	魚のねぎ味噌漬焼き 白菜の塩昆布あえ キャベツの卵とじ 青のり汁 りんご	・さけ・麦みそ・鶏卵 ・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・米ぬか油 ・ホットケーキMix ・無塩バター	・深ねぎ・はくさい ・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・えのきたけ ・りんご・バナナ ・ほうれんそう	ミルク バナナパウンドケーキ
9月	筑前煮 ビーンズサラダ みそ汁 オレンジ	・鶏肉・生揚げ ・大豆・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・米ぬか油・さらめ ・マヨネーズ・じゃがいも	・だいこん・にんじん・ごぼう ・れんこん・板こんにやく ・乾しいたけ・ブロッコリー・レタス ・コーン缶・はくさい・たまねぎ ・かぼちゃ・こねぎ・オレンジ	ミルク ポテトチップス
10火	魚の茶衣揚げ 添え野菜 カレー金平 みそ汁 水菜納豆 バナナ	・ざわら・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・大ぶら粉・米ぬか油・砂糖 ・ごま油・いりごま ・シガービスケット	・キャベツ・ブロッコリー ・ごぼう・にんじん ・こまつな・たまねぎ ・みずな・バナナ ・かぼちゃ	ミルク シガービスケット
11水	豚肉の韓国風焼 粉吹き芋 もやしのナムル 中華スープ オレンジ	・ぶた肉・赤みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・いりごま・じゃがいも ・ごま油・砂糖・薄力粉 ・無塩バター	・深ねぎ・しょうが・にんにく ・もやし・ほうれんそう ・にんじん・キャベツ・たまねぎ ・コーン缶・しめじ ・オレンジ	ミルク マーブルケーキ
12木	鮭のオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ バナナ	・さけ・鶏卵 ・牛乳・ピザ用チーズ ・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 ・おさつスナック	・たまねぎ・しめじ ・ほうれんそう・キャベツ ・スナップえんどう・レタス ・もやし・かぼちゃ ・はくさい・えのきたけ・バナナ	ミルク おさつスナック
13金	麺の日 親子うどん 白菜のツナマヨ塩昆布和え りんご	・鶏肉・油揚げ ・かまぼこ・鶏卵 ・シーチキン缶	・米ぬか油・片栗粉・うどん ・マヨネーズ・いりごま ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・こねぎ・はくさい・ブロッコリー ・りんご・乾ひじき ・ほうれんそう	ひじきおにぎり
14土	魚のコンソメパン粉焼き グリル野菜 ほうれん草のベーコンソテー みそ汁 オレンジ	・かれい・ベーコン ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・味しらべ・ハーベスト	・かぼちゃ・にんじん ・キャベツ・たまねぎ・しめじ ・だいこん・はくさい・こねぎ ・オレンジ ・ほうれんそう	ミルク 味しらべ ハーベスト
16月	花しゅうまい 中華サラダ 中華スープ バナナ	・ぶたひき肉・鶏卵 ・脱脂粉乳・きな粉	・ごま油・片栗粉 ・しゅうまいの皮・砂糖 ・米ぬか油・マカロニ ・黒砂糖	・たまねぎ・乾しいたけ ・キャベツ・ほうれんそう ・レタス・かぼちゃ・だいこん ・コーン缶・しめじ・バナナ ・しょうが・にんじん	ミルク マカロニあべかわ
17火	誕生会 オムライス エビフライ ジャーマンポテト コンソメスープ 梨ランスゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・天ぶらえび ・ベーコン ・きな粉	・ケチャップ・米ぬか油 ・薄力粉・パン粉・マヨネーズ ・じゃがいも・有塩バター ・梨ランスゼリー ・砂糖	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・スナップえんどう・はくさい ・だいこん・えのきたけ ・コーン缶	ほたもち
18水	お別れ会 カツカレー ひじきサラダ 白菜とわかめのスープ 乳酸菌デザート	・ぶた肉・鶏卵 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・砂糖・ミニサラダ塩味 ・ココナッツサブレ	・たまねぎ・にんじん ・りんご・にんにく・乾ひじき ・キャベツ・もやし ・はくさい・わかめ ・グリーンピース	ミルク ミニサラダ(塩味) ココナッツサブレ
19木	魚の煮付け キャベツのおかかサラダ みそ汁 ごま納豆 パナナ	・さば・削り節・木綿豆腐 ・麦みそ・納豆 ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油・いりごま ・星たべよ ・かりんとうドーナツ	・しょうが・だいこん・にんじん ・キャベツ・コーン缶 ・ほうれんそう・もやし ・えのきたけ・こねぎ ・バナナ	ミルク 星たべよ かりんとうドーナツ黒糖
21土	魚の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し ひじき豆腐 みそ汁 オレンジ	・さけ・かにかまぼこ ・削り節・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・砂糖・米ぬか油 ・ホットケーキMix	・ほうれんそう・乾ひじき ・たまねぎ・グリーンピース ・だいこん・こねぎ・オレンジ ・にんじん・キャベツ	ミルク にんじんマフィン
23月	ちくわの磯部揚げ おかか和え 白菜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ	・竹輪・削り節 ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・天ぶら粉・米ぬか油・砂糖 ・片栗粉・ロールケーキ	・キャベツ ・スナップえんどう・はくさい ・にんじん・たまねぎ・こまつな ・えのきたけ・バナナ	ミルク ロールケーキ
24火	ハンバーグ ベイクドポテト ほうれん草のさっぱりあえ キャベツのスープ オレンジ	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・ロースハム ・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ ・じゃがいも・有塩バター ・砂糖・瀬戸のしお・ビスコ	・たまねぎ・にんじん ・レタス・もやし ・キャベツ・かぼちゃ ・オレンジ・えのきたけ ・ほうれんそう	ミルク 瀬戸のしお ビスコ
25水	鶏の唐揚げ 添え野菜 大根とツナの煮物 みそ汁 パナナ	・鶏肉 ・シーチキン缶・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・じゃがいも ・サッポロポテト	・しょうが・にんにく・キャベツ ・レタス・だいこん・にんじん ・はくさい・たまねぎ・こねぎ ・バナナ	ミルク サッポロポテト (つぶつぶベジタブル)
26木	魚のポテトサラダ焼き 蒸し野菜 カミカミサラダ みそ汁 りんご	・さけ・しらす干し ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳	・じゃがいも・マヨネーズ ・いりごま・砂糖・ごま油 ・ホットケーキMix・米ぬか油 ・片栗粉・粉糖	・にんじん・グリーンピース ・ブロッコリー・かぼちゃ・キャベツ ・みずな・ごぼう・こまつな ・たまねぎ・えのきたけ・りんご	ミルク スノーボール
27金	メンチカツ 添え野菜 いり豆腐 みそ汁 バナナ	・ぶたひき肉・鶏卵 ・牛乳・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・パン粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・じゃがいも ・小魚せんべい	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・だいこん・スナップえんどう ・乾しいたけ・もやし ・こまつな・わかめ・バナナ	ミルク 小魚せんべい

年長児リクエストメニューです。



