




日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
12	26	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米 小麦粉 お麩 ホットケーキミックス	チーズ・卵 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ
13	27	火	①ビスケット	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナのスパゲティ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま スパゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ レモン
14	28	水	①マンナ	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③キャベツスープ ④フルーツ	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン
1	15/29	木	①牛乳	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②南瓜プリン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草
2	16/30	金	①クラッカー	①塩野菜ラーメン ②じゃが芋のマヨネーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②もみじご飯 ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	中華麺 じゃが芋 米	豚小間 ベーコン 豚ひき肉 牛乳	人参・もやし 長ねぎ・にら 玉葱・キャベツ まいたけ・ごぼう
/	17	土	①牛乳	①けんちんうどん ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②ジャムサンド ③いんげんのすまし汁 ④フルーツ	うどん麺 さつま芋 食パン	豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう 大根 人参・いんげん こんにゃく・コーン レーズン
5	19	月	①クラッカー	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鱈のマヨボン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②きなこ揚げパン ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 ロールパン そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 黄な粉	しめじ ブロッコリー 人参 みつば
6	20	火	①ビスケット	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米 南瓜 ごま油	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき・菊 キャベツ・もやし
7	21	水	①マンナ	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参クッキー ③白菜のすまし汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 ごま	豚ひき肉・牛乳 厚揚げ バター	玉ねぎ・人参 こんにゃく・いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜
8	/	木	①牛乳	①クロワッサン ②大豆のシチュー ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③キャベツスープ ④フルーツ	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 牛乳・ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー
9	/	金	①クラッカー	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ③キャベツの胡麻サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ピーチケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 お麩 じゃが芋 ホットケーキミックス	豆腐 鶏ひき肉 卵 バター 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱 桃缶
10	24	土	①牛乳	①サーモンクリームスパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 米	サーモン ベーコン・バター ウインナー 牛乳	ほうれん草・ピーマン マッシュルーム 白菜・わかめ・コーン 人参・玉ねぎ・あさつき

★ 誕生日会 ★

22		木	①クラッカー	①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐ネギソース ④春雨ナムル⑤チンゲン菜ソテー ⑥ミニトマト⑦フルーツ	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ ③クッキー	米 ごま油・ごま 小麦粉	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター	たけのこ・椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら
----	---	---	--------	---	-------------------------------	--------------------	--------------------------	---