



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
28	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②コーンマヨトースト ③大根の清汁	米 ごま・油 片栗粉・食パン マヨネーズ	鯖 味噌・油揚げ	人参・もやし 春菊・白菜 大根・コーン
15	29 火	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②じゃこスパゲティ ③人参のスープ	米 スパゲティ	鶏肉 油揚げ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき
16	30 水	①マンナ	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③玉ねぎのスープ	米 ごま 油	卵・牛乳 バター 鶏挽肉	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン・レモン
17	31 木	①牛乳	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳 ②マカロニツナソテー ③小松菜の清汁	米・油 マカロニ ごま	牛乳 豚肉 春雨・しらたき ツナ・バター	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ
4	18 金	①クラッカー	①ドライカレー ②すまし汁(花麩・三つ葉) ③チンゲン菜とエビの和え物 ④フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③玉ねぎのスープ	米・油 ホットケーキミックス お麩	豚ひき肉 えび 卵 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし ピーマン・みつば レーズン
5	19 土	①牛乳	①味噌にゅうめん ②清汁(椎茸・絹さや) ③野菜の白和え ④フルーツ	①牛乳 ②納豆チャーハン ③ほうれん草のみそ汁	そうめん・油 白ごま 米	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	キャベツ・人参 もやし・椎茸・ほうれん草 ひじき・長葱・あさつき しめじ・絹さや
7	21 月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①牛乳 ②七草粥(7日) ③パンプディング(21日) ④わかめのスープ	米・油 ブドウパン (21日)	鮭 油揚げ 牛乳 麩・卵	切干大根 キャベツ 人参・椎茸・ピーマン いんげん・白菜・玉ねぎ・大根 わかめ・しめじ・かぶ
8	22 火	①ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ③スパゲティのツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②スイートポテト ③じゃが芋のみそ汁	米・油 スパゲティ マヨネーズ さつま芋	豆腐・豚ひき肉 ツナ バター・生クリーム 牛乳	長ねぎ・椎茸 筍・人参 大根・あさつき 胡瓜・コーン
9	23 水	①マンナ	①ご飯②中華スープ(春雨・ニラ) ③厚揚げの味噌炒め ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスマスケーキ ③豆腐のスープ	米・油 バター・小麦 パン粉	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳	ニラ キャベツ・コーン もやし・人参 小松菜・椎茸
10	木	①牛乳	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②芋もち ③人参のみそ汁	米・油 バター じゃが芋	鶏肉 牛乳 豆腐	玉葱 小松菜 コーン もやし わかめ
25	金	①ビスケット	①卵のサンドイッチ②スープ(玉ねぎ・人参) ③南瓜のチーズ焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②昆布のおにぎり ③人参のスープ	食パン マヨネーズ	マーガリン 卵・ツナ チーズ	南瓜・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・人参 コーン
12	26 土	①牛乳	①焼うどん ②さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ③みそ汁(なす・油揚げ) ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③キャベツのみそ汁	うどん さつま芋 油・食パン 片栗粉	牛乳 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス
★ おもちつき ★							
11	金	①クラッカー	①のりもち・きなこもち・あんこもち(幼児) ①うどん(乳児) ②ツナとキャベツの和え物 ③豚汁④フルーツ	①オレンジジュース ②フルーチェ ③じゃが芋のスープ	もち・あんこ 油・こんにゃく 里芋・うどん	きなこ・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌・ツナ 牛乳	のり・大根・人参 長葱・あさつき キャベツ・コーン もやし・胡瓜
★ 誕生日会 ★							
24	木	①クラッカー	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④磯風味卵焼き ⑤れんこんサラダ⑥フルーツ	①ぶどうジュース ②お誕生日ケーキ クッキー ホイップクリーム	米・小麦粉 油・こんにゃく マヨネーズ 白ごま・バター	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	梅干・ゆかり・人参 胡瓜・里芋 大根・れんこん ごぼう・玉葱