



日付		曜				主な材料		
午前おやつ	午前食		午後食	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
8 22	金	①ビスケット	①卵サンド ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①フルーチェ ②人参スープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	食パン・米 じゃが芋 卵	大豆・鶏肉	人参・玉葱 ブロッコリー コーン・もやし	
9	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 乾うどん さつま芋 こんにゃく	鶏 ウィンナー 豆腐	大根・人参 コーン いんげん・レーズン	
11 25	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チングン菜のソテー <sup>1</sup> ⑤フルーツ	①五目やきそば ②みづばみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華麺	油揚げ カレイ えび	椎茸・白菜・わかめ ちんげん菜・人参 キャベツ	
12 26	火	⑥牛乳	①菜飯 ②清汁(キャベツ・あさつき) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②キャベツみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	鶏肉 チーズ バター ココア	あさつき 人参・キャベツ 胡瓜・レーズン	
13 27	水	①クラッカー	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	①マフィン ②玉葱みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 マフィン素	豚挽肉・なると	白菜・人参・玉葱 ピーマン・小松菜 長葱・もやし わかめ	
14 28	木	①ヨーグルト	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	①かぼちゃ蒸しパン ②里芋みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 牛乳	豚肉 蒸しパンミックス 牛乳	玉葱・人参 レーズン・もやし 胡瓜・キャベツ えのき・ピーマン	
1 15/29	金	①ビスケット	①米飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③たらのコーン焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①チーズトースト ②かぶのスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 食パン	鶏 エッグケア 鶏肉	大根・みつば 椎茸 人参 鍋さや・玉葱	
2 16/30	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー <sup>1</sup> ④フルーツ	①夕焼けおにぎり ②玉葱みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ 米	ツナ 豚ひき肉	人参・玉葱 白菜・わかめ ブロッコリー わかめ	
	18 月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③さばの竜田揚げ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ナポリタン ②さつま芋みそ汁 ⑥オレンジジュース ⑤フルーツ	スパゲティ 米	鶏 油揚げ	チングン菜・玉ねぎ 切干大根・干椎茸 いんげん・人参	
5 19	火	①クラッcker	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①揚げパン ②じゃが芋みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 しらたき	豚肉 牛乳 豆腐 きなこ	みつば・玉葱・人参 キャベツ ゆかり・なめこ もやし	
6 20	水	⑥りんごジュース	①みそラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①舞茸ごはん ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華めん	豚肉 ベーコン 牛乳	人参・キャベツ にら・玉葱 コーン・まいだけ	
7	木	⑥牛乳	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉とキャベツの炒め物 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①さつま芋グラッセ ②大根みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 マカロニ さつま芋	豚肉	みつば・きゅうり キャベツ・玉葱 人参・ビーマン りんご・レーズン	

## ★誕生日会★

21		木	⑥牛乳	①チャーハン ②中華スープ ③淋油鶏 ④-1サラダ ④-2ミニトマト ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ケーキ 食パン	なると・ハム 牛乳 卵 鶏肉	長ねぎ 椎茸・人参・白菜 えのき・きゅうり もやし・ミニトマト
----	--	---	-----	---	----------------------	--------------	-------------------------	--