



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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
5	19	金	①ビスケット ①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①チーストースト ②豆腐スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	油・カレールー 食パン じゃが芋	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき・胡瓜 キャベツ・コーン・りんご
6	20	土	⑥クラッカー ①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ケチャップごはん ②さつまいもスープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ベーコン ツナ	大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン
8	22	月	⑥牛乳 ①ごはん ②具だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①人参ケーキ ②かぶのスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 パン粉・油 ホットケーキミックス バター・さつまいも	鮭 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・しめじ じゃが芋・野菜ペースト
9	/	火	①クラッカー ①クロワッサン ②ポトフ ③ほうれん草グラタン ④トマト ⑤フルーツ	①五目ごはん ②じゃがいもスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	クロワッサン じゃが芋・マカロニ 油・米	ウィンナー 鶏肉・チーズ 油揚げ・牛乳 ホワイトソース缶	玉ねぎ・人参 かぶ・ほうれん草 トマト しいたけ
10	24	水	①クラッカー ①子ぎつねごはん ②味噌汁(玉葱・しめじ) ③カレーの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①スイートポテト ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま・バター さつまいも	油揚げ カレー 生クリーム 牛乳	小松菜・玉ねぎ しめじ・ゆず もやし・人参・コーン わかめ・レーズン
/	25	木	⑥牛乳 ①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①いなり寿司 ②鮭のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 春雨 片栗粉	豚肉 なると・牛乳 かつお節 油揚げ	白菜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン・みつば キャベツ・胡瓜・梅 ほうれん草
12	26	金	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②わかめスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・小麦粉 ココア・バター	油揚げ 鶏肉 牛乳	わかめ・生薬・にんにく レモン・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン
13	27	土	①クラッカー ①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①豚らちチャーハン ②南瓜スープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華麺 さつまいも 米	豚肉 油	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら
1	15	月	①ビスケット ①ご飯 ②清汁(大根・ねぎ) ③さわらの味噌焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①プリン ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 プリンの素	糖 牛乳 油・かつお節	大根・ねぎ 長ねぎ・ほうれん草 白菜・人参
2	16	火	⑥牛乳 ①ゆかりごはん ②清汁(わかめ・三つ葉) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①2/2唐方善き風 2/16サモサ ②じゃがいもスープ ⑤フルーツ⑥牛乳	米・ごま ギョーザの皮 エッグケア じゃが芋(2/16)	鶏肉・油 大豆・ツナ 卵・でんぶ 牛乳	ゆかり・わかめ みつば・胡瓜・人参 胡瓜・のり
3	17	水	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①黒糖蒸しパン ②いんげんスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつまいも しらたき ごま むしぼんミックス	豆腐・豚肉 油・牛乳	長ねぎ・玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ
4	/	木	①クラッカー ①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②もやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 バター エッグケア	油・豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・えのき コーン

★ 誕生日会 ★

18		木	①クラッカー ①ピラフ ②スープ(キャベツ・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ④-2ブロッコリー ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・エッグケア バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉 ココア・バター	ツナ・豆乳 豚肉・油 卵・ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・えのき 胡瓜・コーン・トマト缶 ブロッコリー・いちご・パセリ
----	---	---	--	----------------------	---	-----------------------------	--