



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	
10 24	金	①ビスケット	①ジャムサンド 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ひじきチャーハン ②おふのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・米 大豆・鶏肉 豚ひき肉	人参・玉葱 ブロッコリー コーン・もやし ピーマン・ひじき	
11 25	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玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 乾うどん さつま芋 こんにゃく	豚 ウィンナー	大根・人参 あさつき・コーン いんげん・レーズン 玉ねぎ
13 27	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(里芋・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①五目やきそば ②みつばのスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華麺 えび	油揚げ カレイ バター キャベツ	里芋・白菜・椎茸 ちんげん菜 人参・コーン キャベツ
28	火	⑥牛乳	①菜飯 ②清汁(かぶ) ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②きゅうりのスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	鶏肉 チーズ バター きなこ	かぶ・わかめ 人参・キャベツ 胡瓜
1 15/29	水	①クラッカー	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ④スペゲティサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	豚挽肉・なると 牛乳・チーズ ペーコン ツナフレーク	白菜・人参・玉葱 長葱
2 16/30	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ほうれん草の蒸しパン ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン	豚肉 蒸しパンミック 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
17	金	①ビスケット	①米飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③タラのコーン焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①マフィン ②絹さやスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米	餡 エッグケア 鶏肉 卵	なめこ・あさつき 人参 クリームコーン きぬさや
4 18	土	⑥牛乳	①和風スペゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーサラダ ④フルーツ	①夕焼けおにぎり ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スペゲティ 小麦粉 米	ツナフレーク 豚ひき肉 め	人参・玉葱・しめじ えのき・白菜 ブロッコリー・胡瓜 しめじ・わかめ
6 20	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玉葱のスープ ⑥オレンジジュース ⑤フルーツ	スペゲティ 米	鮭 油揚げ	チングン菜・玉ねぎ 切干大根・干椎茸 いんげん・人参 しめじ・えのき
7 21	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南瓜プリン ②もやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 しらたき	豚肉 牛乳 豆腐	みつば・玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 ゆかり・なめこ
8 22	水	⑥りんごジュース	①しおラーメン 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白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華めん	豚肉 ペーコン 牛乳 えび	人参・キャベツ もやし・にら・玉葱 ピーマン
9	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南瓜の煮物 ⑤フルーツ	①スイートポテト ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 さつま芋	豚肉	みつば・南瓜 キャベツ・玉葱 人参・レーズン

★誕生日会★

14		火	⑥牛乳	①ハッシュドポーク ②かぶのスープ ③エビフライ ④りんごのサラダ サラダ菜 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ケーキ パン粉 牛乳	えび・ペーコン 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ りんご・胡瓜 サラダ菜 マッシュルーム
----	--	---	-----	---	----------------------	--------------------	---------------	--

日付	曜	午前食		午後食	
		後期	後期	後期	後期
10 24	金	①トースト ③大豆と人参煮	②玉葱スープ ④プロッコリーともやし煮	①軟飯	②お麸みそ汁 ③ピーマンとひき肉炒め ④じゃが芋煮
11 25	土	①煮込みうどん(大根・人参)	③豆腐あん ⑤フルーツ煮	①軟飯	②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋と胡瓜煮
13 27	月	①軟飯 ③白身魚の照り焼き	②里芋のみそ汁 ④チングン菜と人参炒め	①軟飯	②みつばのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツともやし煮
14 28	火	①軟飯 ③ささみの唐揚風	②玉葱のみそ汁 ④キャベツとりんご煮	①にゅうめん(しらす・きゅうり)	④かぶと人参煮 ⑤フルーツ煮
1 15/29	水	①軟飯 ③ピーマンとひき肉炒め	②白菜スープ ④胡瓜と人参煮	①軟飯	②玉葱のみそ汁 ③レバーとキャベツ炒め ④南瓜煮
2 16/30	木	①軟飯 ③ひき肉と人参煮	②玉葱スープ ④もやしとコーン煮	①トースト	②キャベツスープ ③豆腐煮 ④玉葱とピーマン炒め
17	金	①軟飯 ③しらすと人参煮	②大根スープ ④里芋煮	①軟飯	②絹さやスープ ③大根とひきにく煮 ④キャベツ煮
4 18	土	①煮込みスペゲティ(ひき肉・人参) ④プロッコリーと人参煮	②玉葱のみそ汁 ⑤フルーツ煮	①軟飯	②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草ともやし煮
6 20	月	①軟飯 ③白身魚の唐揚風	②チングン菜のみそ汁 ④いんげんと玉葱煮	①軟飯	②玉葱のスープ ③さつま芋のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮
7 21	火	①軟飯 ③豆腐のあんかけ	②みつばのみそ汁 ④キャベツと胡瓜煮	①トースト	②もやしスープ ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮
8 22	水	①にゅうめん(人参・キャベツ) ③じゃが芋のそぼろ煮	②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ煮	①軟飯	②白菜のみそ汁 ③しらすとピーマン炒め ④もやし煮
9	木	①軟飯 ③ささみと玉葱炒め	②キャベツのみそ汁 ④南瓜煮	①軟飯	②人参スープ ③白身魚の照り焼き ④じゃが芋と胡瓜の煮物