



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	
/ 26	金	⑥マンナ	①ピピンバ弁 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④小松菜のナムル ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②ほうれん草スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 スパゲティ	豆腐・豚ひき肉 長ねぎ・椎茸・なめこ 人参 ピーマン・玉葱・小松菜 なめこ・あさつき	
13 27	土	⑥牛乳	①焼きそば ②清汁(まい苔・みつば) ④ナムル ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華蕎しめん 米	豚挽き肉 鮭	まいたけ・三つ葉 人参・キャベツ ピーマン・もやし
15 29	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・わかめ) ③鮭のみぞマヨ焼き ④野菜のバーソー <sup>ト</sup> ⑤フルーツ	①ブルーベリーマフィン ②わかめスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵 バター	大根・わかめ 小松菜・コーン もやし
16 30	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・あさつき) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①野菜チップス ②チンゲン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 エッグケア	豚肉	かぶ・あさつき 玉葱・ピーマン 胡瓜・人参・コーン
17 31	水	①ビスケット	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①いもちち ②大根のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・油 春雨 じゃが芋	鶏肉	カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン みつば
4	木	①マンナ	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・コーン) ③マカロニサラダ ④フルーツ	①野菜クッキー ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	豚肉 ツナ 牛乳	人参・キャベツ 玉葱・コーン 南瓜
5 19	金	①ヨーグルト	①ご飯 ②スープ(キャベツ・あさつき) ③唐揚ごま風味 ⑥フルーツ ④チーズ入りコーンサラダ	①5日七草粥 19日蒸しパン ②もやしスープ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米	鶏肉 チーズ	キャベツ・あさつき コーン・胡瓜 七草
6 20	土	⑥牛乳	①みそけんちんうどん ②さつま芋と鶏肉煮 ⑤フルーツ	①やきおにぎり ②ほうれん草スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 米 さつま芋	豚肉 豆腐	大根・人参 きぬさや あさつき
8 22	月	①クラッcker	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶴の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①セサミトースト ②わかめのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ごま 食パン マーガリン	鶏 油揚げ 牛乳	大根・春菊 もやし・人参
9 23	火	⑥オレンジジュース	①塩ラーメン ④ジャーマンポテト ③フルーツ	①五目ごはん ②もやしのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華めん 米 つきこん じゃが芋	ベーコン 豚肉・油揚げ ちくわ	キャベツ・人参 もやし・にら・長ネギ 干椎茸
10 24	水	①ビスケット	①ふわふわ弁 ②清汁(わかめ・みつば) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①スイートポテト ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 さつま芋	麩・豆腐 鶏ひき肉 卵 生クリーム	玉葱・わかめ みつば・胡瓜 ブロッコリー・人参 レーズン・のり
11 25	木	⑥牛乳	①ハムコーンサンド ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークピーンズ ④ブロッコリー ⑥フルーツ	①鮭寿司のおにぎり ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン 米 エッグケア	ハム・豚ひき肉 鮭 大豆	コーン・玉葱 人参・キャベツ えのき・胡瓜 ブロッコリー

## ★ おもちつき ★

12	金	⑥りんごジュース	①のりもち・きなこもち・あんこもち (例: 呂はうどんになります) ②豚汁 ④キャベツのごまサラダ⑥フルーツ	①フルーチェ ②大根のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	もち米 乾うどん こんにゃく じゃが芋	小豆・きな粉 豚肉・油揚げ 生クリーム 牛乳	大根 人参・ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 もやし・胡瓜
----	---	----------	---	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

## ★ 誕生日会 ★

18	木	⑥飲むヨーグルト	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③鶴のカリカリ焼き ③つくね ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・もち米 さつま芋 麩 ケーキ	麩・油揚げ 鶏肉	みつば コーン・長葱 玉葱・干椎茸 人参
----	---	----------	--	----------------------	---------------------------	-------------	-------------------------------