

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	水 麦ごはん 魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・調整豆乳・きな粉	せんべい・精白米・麦・三温糖・ごま油・珈琲・黒砂糖	青ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2 ・ 16	木 麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク にんじんケーキ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・バター	みかん缶・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし・ペーキングパウダー
3 ・ 17	金 麦ごはん 肉じゃが 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ドーナツ	牛乳・プロセス・牛肉・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・調整豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・もやし・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー・パニエッセンス
4 ・ 18	土 かしわうどん オレンジ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 スナック	牛乳・鶏肉	ウエハース・干しうどん・植物油・三温糖・スナック	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・セソジ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
6 ・ 20	月 麻婆豆腐丼 わかめのごま酢和え チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) パイナップル(未満児) スキムミルク スイートポテト	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・カットわかめ・鶏もも・脱脂粉乳	精白米・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・すりごま・さつまいも・バター	パイナップル・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・えのきたけ・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・ホルモン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・食塩(塩もみ用)・食酢・鳥がらだし・食塩・パニエッセンス
7 ・ 21	火 麦ごはん 魚の竜田揚げ 焼きかぼちゃ 中華スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・白身魚・鶏ひき肉・脱脂粉乳・プロセス	ウエハース・精白米・麦・揚げ油・植物油・ごま油・片栗粉・食パン	かぼちゃ・にんじん・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・清酒・食塩
8 ・ 22	水 麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー もずくスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・鶏もも・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	せんべい・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖・バター	しょうが・ブロッコリー・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ	清酒・濃口しょうゆ・グリーンピース・かつお昆布だし・食塩
9 ・ 30	木 パン ハンバーグ スナックえんどう ミネストローネスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー クッキー(以上児)	牛乳・プロセス・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・ウインナーソーシジ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	パン・植物油・パン粉・じゃがいも・黒砂糖・クッキー	たまねぎ・スナックえんどう・トマト・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース	食塩・ナツメグ・トマトチップ・ウスターソース・鳥がらだし
10 ・ 24	金 麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 若竹汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・がんもどき・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・ホットケーキミックス・バター	セソジ・にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さいいんげん・乾しいたけ・えのきたけ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・かつお昆布だし
11	土 スパゲティ・ミートソース 野菜ジュース	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 クラッカー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ	ウエハース・スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ・トマトジュース	トマトチップ・コンソメ・ウスターソース・ローリエ・グリーンピース
13 ・ 27	月 麦ごはん 魚の照り焼き 角天とキャベツの炒め物のっぺい汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー かりんとう(以上児)	牛乳・魚・角天・鶏もも・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・麦・三温糖・植物油・ごま油・さといも・片栗粉・かりんとう	しょうが・キャベツ・ピーマン・黄ピーマン・だいこん・にんじん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・レモン(汁使用)	みりん・濃口しょうゆ・中華スープの素・煮干しだし・食塩・清酒・白ワイン
14 ・ 28	火 カレーライス 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・調整豆乳	ウエハース・精白米・じゃがいも・植物油・カレー粉・すりごま・ごま油・米粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・グリーンアスパラガス	食塩・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
23	木 わかめごはん 春キャベツメンチカツ ポテトサラダ 春野菜スープ オレンジ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) りんごジュース いちご豆乳寒天	牛乳・わかめ・牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・調整豆乳・粉寒天	せんべい・精白米・片栗粉・植物油・パン粉・じゃがいも・アレルギー用マヨネーズ・三温糖	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・ホルモン缶・にんじん・グリーンアスパラガス・オレンジ・りんごジュース・いちご	食塩・ウスターソース・食塩(塩もみ用)・鳥がらだし・コンソメ