

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	土	焼きそば がんもの煮物 ももゼリー	焼きそば用麺・油・でん粉 砂糖 ももゼリー	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし ひじき・人参・グリーンピース	アパ(アツツ)せんべい お茶	せんべい(星たべよ) お茶
3	月	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	鶏肉 油揚げ・みそ	ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・チンゲン菜	豆乳ウエハース お茶	源氏パイ 牛乳
4	火	サケの唐揚げ なすと大豆の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 黒こんにゃく・砂糖 米・押麦 じゃが芋・おつゆ麩	銀さけ 大豆 みそ	しょうが なす・人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	ヨーグルト お茶	スイートポテト 牛乳
5	水	ハオコー豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん たまごスープ	油・砂糖・でん粉 米・押麦	豆腐・豚肉 ツナフレーク 卵	白菜・人参・ほうれん草・まいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・ニラ	チーズ お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳
6	木	アジの蒲焼風 蒸しかぼちゃ グリーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米・押麦	あじ みそ	しょうが かぼちゃ グリーンアスパラガス・オクラ・人参・玉ねぎ かぼちゃ・小松菜・しめじ・冬瓜	カルシウムウエハース お茶	ぼたぼた焼き 牛乳
7	金	シシリアンライス とうもろこし揚げ スープ フルーツ(バナナ)	米・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	牛肉 みそ	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト コーン 黄ハブリカ・ハセリ バナナ	たまごポーロ お茶	ハムサンド 牛乳
8	土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	うどん・油 白ごま	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	アンパンマンソフトせんべい お茶	サッポロポテト お茶
11	火	ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ごはん 味噌汁	油・デミグラスソース 砂糖・油 米 じゃが芋	ハンバーグ 油揚げ・みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・まいたけ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ゼリー 牛乳
12	水	サケピラフ オクラと納豆のネバネバ和え とうがんのすまし汁	米・油 砂糖	さけほくし身 納豆	玉ねぎ オクラ・人参 冬瓜・玉ねぎ・わかめ	アパ(アツツ)せんべい お茶	ふかし芋 牛乳
13	木	ピピンパイ 厚揚げのとろみ煮 中華スープ ぶどうゼリー	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖・焼肉のたれ 砂糖・でん粉 ゼリーぶどう	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 グリーンピース オクラ・玉ねぎ・白菜	鉄分ウエハース お茶	せんべい(雪の窟) お茶
14	金	豚丼 細切昆布の煮物 味噌汁 豆乳プリン	米・砂糖・でん粉 油・砂糖	豚肉 みそ	人参・玉ねぎ 細切昆布・人参・玉ねぎ 白菜・しめじ・小松菜・青ねぎ	チーズ お茶	ゆかりおにぎり お茶
15	土	ツナチャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	調合ごま油・米 砂糖 じゃが芋	まぐろフレーク さつま揚げ	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン なす・人参 わかめ・ニラ	ハッピーターン お茶	アスパラガスビスケット お茶
17	月	サケの煮付け 切干大根の中華和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 砂糖・調合ごま油 米・押麦 おつゆ麩	銀さけ 油揚げ・みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	鉄分ウエハース お茶	ハッピーターン お茶
18	火	豆腐チャンプルー 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・調合ごま油 米・押麦 じゃが芋	豚肉・豆腐・卵	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・生しいたけ・しょうが キャベツ・わかめ バナナ	たまごポーロ お茶	今川焼 牛乳
19	水	鶏肉のおおき焼 チーズサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 米	鶏肉 チーズ 凍り豆腐	おおき焼のり ほうれん草・ブロッコリー・人参 まいたけ・さやいんげん	アンパンマンソフトせんべい お茶	トマトドーナツ 牛乳
20	木	白身魚セサミフライ ペーコンビーンズ コッペパン とうがんとスープ 牛乳	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 コッペパン	ホキ ペーコン・大豆 牛乳	人参・玉ねぎ 冬瓜・人参・わかめ	ヨーグルト お茶	豆乳プリン お茶
21	金	カレーライス 夏野菜サラダ フルーツ(スイカ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 油・砂糖	牛肉・鶏レバー	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・オクラ・赤ハブリカ すいか	チーズ お茶	お好みねぎ焼き お茶
22	土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え フルーツ(パイナップル)	うどん・砂糖	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・人参 パイナップル(缶詰)	フルーツ(バナナ) お茶	スタックさやえんどう お茶
24	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ほうれん草の塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 米・押麦 おつゆ麩・じゃが芋	豚肉 しらす みそ	玉ねぎ・人参・黄ハブリカ・チンゲン菜 ほうれん草・きゅうり・塩昆布 しめじ	鉄分ウエハース お茶	ハッピーターン 牛乳
25	火	鶏肉のハニーレモン揚げ おかかサラダ ひじきの煮物 麦入りごはん	でん粉・油・ほちみつ 油・砂糖 砂糖 米・押麦	鶏肉 かつお節	レモン果汁 白菜・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ・トマト ひじき・えのきたけ・人参・グリーンピース	ちょぼちょぼクッキー お茶	チーズ蒸しパン 牛乳
26	水	サハの甘辛焼 蒸かぼちゃ 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 油・砂糖 米・押麦	さば みそ	しょうが かぼちゃ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやえんどう 白菜・チンゲン菜・緑豆もやし	きなこせんべい お茶	デザート(たい焼き) 牛乳
27	木	ジャージャー風うどん 煮豆 肉焼売 フルーツ(オレンジ)	うどん・油・調合ごま油・砂糖・でん粉 黒こんにゃく・砂糖	牛豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ 大豆 しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤ハブリカ オレンジ	豆乳ウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳
28	金	豚肉と夏野菜の煮物 イカリング ごはん 卵のすまし汁 フルーツ(メロン)	砂糖 米	豚肉・さつま揚げ いか 卵	冬瓜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・オクラ しめじ・ほうれん草 メロン	野菜クラッカー お茶	フルーツあんみつ 牛乳
29	土	和風あんかけ丼 ちくわとほうれん草の煮浸し 味噌汁	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	牛肉 ちくわ 油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	アンパンマンソフトせんべい お茶	ベジタブルスナック お茶
31	月	ピザ風チキン ツナサラダ とうもろこしごはん スープ 青りんごゼリー	油 砂糖・オリーブ油 米 ゼリー青りんご	鶏肉・ミックスチーズ ツナフレーク 豆腐	ピーマン・トマト ブロッコリー・キャベツ・人参・玉ねぎ・レモン果汁 コーン 小松菜・わかめ	チーズ お茶	ロールケーキ 牛乳