

日曜 付日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前) 献立	おやつ(午後) 献立
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからの調子を整えるもの		
1月	ミートボールシチュー コロコロサラダ ケチャップライス いちごプリン	じゃが芋・油・クリームシチューミックス マヨネーズタイプ(卵不使用) 米 いちごプリン	ミートボール 大豆 ちくわ	人参・玉ねぎ きゅうり・コーン グリーンピース	チーズ お茶	野菜かりんとう 牛乳
2火	白身魚のトマト煮 ほうれん草とキャベツの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 米・押麦 じゃが芋	ホキ 納豆 みそ	玉ねぎ・トマト・トマトピューレ ほうれん草・キャベツ・人参 緑豆もやし・しめじ	きなこせんべい お茶	チヂミ 牛乳
3水	五目寿司 がんもの煮物 花魁のすまし汁 三色スイーツ	米・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 花魁 三色ゼリー	しらす・ちくわ・錦糸卵 がんもどき	れんこん・干しいだけ・きやえんどう 人参 大根・ほうれん草	鉄分ウエハース お茶	ひなあられ お茶
4木	タンドリーチキン 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	油・カレーパウダー 砂糖・オリーブ油 米・押麦	鶏肉・ヨーグルト 豆腐	にんにく・しょうが きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 えのきたけ・ブロッコリー	ヨーグルト お茶	ハッピーターン いりこ 牛乳
5金	アジの旨煮 切干大根の中華和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 白こま・砂糖・調合ごま油 米・押麦	あじ みそ	しょうが 切干大根・人参・さやいんげん なす・白菜・かぼちゃ・チンゲン菜	ちょぼちょぼクッキー お茶	シュガーラスク 牛乳
6土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め かぼちゃプリン	うどん・砂糖 油・砂糖	油揚げ 豚肉・赤みそ 豆乳入かぼちゃプリン	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ほうれん草・しょうが	アンパンマンソフトせんべい お茶	サッポロポテト お茶
8月	鶏肉のごま揚げ ベーコンとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	白こま・小麦粉・でん粉・油 油 砂糖 米 巻麴・さつま芋	鶏肉 ベーコン 大豆 みそ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ	豆乳ウエハース お茶	雪の宿 牛乳
9火	カレーライス カリフラワーサラダ いかドレッシング	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油 油	牛肉 いかリングフライ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・ブロッコリー	たまごボーロ お茶	にんじん蒸しパン 牛乳
10水	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え 麦入りごはん 味噌汁	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 調合ごま油 米・押麦	豚肉・豆腐 卵 みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし 大根・えのきたけ・わかめ	野菜クラッカー お茶	アンパンマンのソフトせん かみかみこんぶ 牛乳
11木	サケの香草ムニエル ツナスパゲティ 麦入りごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 スパゲティ・油 米・押麦 じゃが芋	さけ ツナフレーク	ハセリ 玉ねぎ ほうれん草・黄パプリカ・まいたけ	チーズ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳
12金	サバの梅煮 こんぶサラダ 麦入りごはん すまし汁	砂糖 砂糖・調合ごま油 米・押麦	さば 凍り豆腐	練り梅 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参 ほうれん草・しめじ	一口ゼリー お茶	スイートポテト 牛乳
13土	三色丼 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	米・砂糖・油	さげほぐし身 みそ	コーン・さやいんげん 白菜・かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ 黄桃(缶詰)	きなこせんべい お茶	ベジたべる お茶
15月	鶏肉と大根のポトフ チーズとブロッコリーのサラダ コッペパン フルーツ(りんご) 牛乳	さつま芋・砂糖・オリーブ油 コッペパン	鶏肉 チーズ 牛乳 牛肉	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・トマト りんご	カルシウムウエハース お茶	ソフトサラダ いりこ 牛乳
16火	味噌ラーメン ひじきサラダ フルーツ(バナナ)	中華麺・油・味噌ラーメンスープ 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ ひじき・きゅうり・キャベツ バナナ	ちょぼちょぼクッキー お茶	きなこマカロニ お茶
17水	のっぺいうどん ほうれん草と白菜のおかか和え ミニおはぎ	うどん・でん粉 ミニおはぎ	鶏肉 かつお節	大根・人参・生しいだけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・赤パプリカ	鉄分ウエハース お茶	ミレービスケット 牛乳
18木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 米・押麦 さつま芋	豚肉 しらす 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・なす・ほうれん草 きゅうり・キャベツ 緑豆もやし・しめじ	ヨーグルト お茶	野菜クラッカー 牛乳
19金	中華風五目卵焼 チンゲン菜のツナ和え レバー煮 ごはん 味噌汁	油・でん粉 米 おつゆ麴・じゃが芋	卵 ツナフレーク 鶏レバー	たけのこ・人参・干しいだけ・グリーンピース チンゲン菜・人参 まいたけ	たまごボーロ お茶	ごま団子 お茶
22月	サケの塩焼 ひじきナムル さつま芋ごはん 味噌汁	油 砂糖・白こま・調合ごま油 米・押麦 巻麴	さけ みそ	ひじき・切干大根・人参・きゅうり・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ・かぼちゃ	豆乳ウエハース お茶	單だべよ 牛乳
23火	家常豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) 春巻き ごはん たまごスープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 米	豚肉・絹揚げ・テンメンジャン・赤みそ 春巻き 卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・いんげん・しょうが・にんにく わかめ・緑豆もやし・キャベツ バナナ	野菜クラッカー お茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
24水	フィッシュフライ ツナサラダ 麦入りごはん スープ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 米・押麦	白身魚フライ ツナフレーク	きゅうり・ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・わかめ・青ねぎ	チーズ お茶	きなこせんべい かみかみこんぶ 牛乳
25木	サバの蒲焼風 小松菜とちやしの梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 米・押麦 さつま芋	さば 油揚げ・みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜・練り梅 ほうれん草	鉄分ウエハース お茶	マドレーヌ 牛乳
26金	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	牛肉 みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう・まいたけ・小松菜 きゅうり・黄パプリカ 白菜・わかめ・青ねぎ	アンパンマンソフトせんべい お茶	エッグパン 牛乳
27土	五目うどん かぼちゃのあめがらめ もちゼリー	うどん 油・白こま・砂糖 もちゼリー	豚肉 大豆	白菜・人参・小松菜・えのきたけ・だし昆布 かぼちゃ	フルーツ(バナナ) お茶	アスバラガビスケット お茶
29月	マーメレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーメレード 油・砂糖 米・押麦 おつゆ麴・じゃがいも	鶏肉 しらす みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・わかめ	チーズ お茶	源氏バイ いりこ 牛乳
30火	さばの塩焼 高野豆腐の卵とじ 白菜と胡瓜の塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	砂糖 米・押麦	さば 凍り豆腐・さつま揚げ・卵	ごぼう 白菜・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	アンパンマンソフトせんべい お茶	ふかし羊 牛乳
31水	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさか和え 味噌汁 青りんごゼリー	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 青りんごゼリー	豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・コーン・おおさかのり ほうれん草・玉ねぎ	ヨーグルト お茶	今川焼 牛乳