

日曜日	屋食	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	主にからだの調子を整えるもの		
2月	サケの唐揚げ ひじきサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 おつゆ麩	さけ みそ	しょうが ひじき・人参・きゅうり・グリーンアスパラガス かぼちゃ・えのきたけ・青ねぎ	豆乳ウエハース お茶	せんべい(黒糖みるく) 牛乳
3火	チキンソテーレモンソース ハムビーンズ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 ハム・大豆	レモン果汁 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・わかめ・チンゲン菜	チーズ お茶	グリルドチーズサンド 牛乳
4水	サラダ冷麺 揚げ焼売 がんもの煮物 フルーツ(メロン)	ラーメン・油・ごまドレッシング 油 黒こんにゃく・砂糖	卵・ツナフレーク 肉しゅうまい がんもどき	きゅうり・トマト ごぼう・人参・グリーンピース メロン	鉄分ウエハース お茶	きなこせんべい いりこ 牛乳
5木	アジの蒲焼風 コーンサラダ 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	コーン・人参・グリーンアスパラガス かぼちゃ・白菜・小松菜・しめじ	ヨーグルト お茶	ラムネゼリー 牛乳
6金	鶏肉のゆかり揚げ チーズサラダ 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・ゆかり マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 チーズ 油揚げ みそ	ブロッコリー・人参 細切昆布・さやいんげん 白菜・しめじ・青ねぎ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ゆかりおにぎり お茶
7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・もやし・キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・生しいたけ 黄桃(缶詰)	きなこせんべい お茶	ソフトサラダ お茶
10火	ハオユー豆腐(オイスターソース無添加) もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん たまごスープ	油・砂糖・でん粉 米	豆腐・豚肉 ツナフレーク 卵【除去】	白菜・人参・まいたけ・ほうれん草 もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・ニラ	チーズ お茶	とうもろこしパンケーキ
11水	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤パプリカ・オクラ オレンジ	鉄分ウエハース お茶	今川焼 牛乳
12木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ちくわと胡瓜のサラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米・押麦	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 トマト・きゅうり・グリーンアスパラガス なす・もやし・コーン・さやいんげん 黄桃(缶詰)	たまごボーロ お茶	野菜クラッカー チーズ お茶
13金	ピピンパ丼 さつまいも揚げとなすの煮物 スープ フルーツ(バナナ)	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖 じゃが芋	牛肉 さつまいも	小松菜・緑豆もやし・大根・人参 なす・人参・さやいんげん オクラ・黄パプリカ バナナ	ちょぼちょぼクッキー お茶	しらすごまおにぎり お茶
14土	ツナチャーハン 切干大根の中華サラダ 中華スープ	米・油 砂糖・調合ごま油	ツナフレーク さつまいも	玉ねぎ・青ねぎ 切干大根・人参・グリーンアスパラガス コーン・ほうれん草・えのきたけ	アンパンマンソフトせんべい お茶	ベジタべる お茶
16月	サケの煮付け いんげんのマヨ和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 おつゆ麩	さけ 油揚げ・みそ	しょうが さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	チーズ お茶	せんべい(雪の宿) お茶
17火	豆腐チャンプルー ちくわの天ぷら 麦入りごはん 中華スープ	油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油 米・押麦 じゃが芋	豚肉・豆腐・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが キャベツ・わかめ	鉄分ウエハース お茶	ふかし芋 牛乳
18水	鶏肉のあおさ焼 小松菜ともやしのしらす和え 煮豆 ごはん 味噌汁	砂糖・油 黒こんにゃく・砂糖 米	鶏肉 しらす 大豆 みそ	あおさのり 小松菜・もやし・赤パプリカ 人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草・まいたけ	ヨーグルト お茶	豆乳とお野菜のマフィン 牛乳
19木	白身魚セサミフライ 胡瓜とコーンの梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 米・押麦	みそ ホキ	きゅうり・コーン・人参・練り梅 なす・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜	アンパンマンソフトせんべい お茶	きなこラスク 牛乳
20金	サバの味噌煮 オクラと納豆のネバネバ和え 麦入りごはん とうがんのすまし汁 フルーツ(バナナ)	砂糖 米・押麦	さば・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・キャベツ・人参 冬瓜・しめじ・玉ねぎ バナナ	ヨーグルト お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳
21土	きつねうどん 豚肉と小松菜の炒め物 ブルーベリーゼリー	うどん・砂糖 油・砂糖 ブルーベリーゼリー	油揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・小松菜・もやし	ハッピーターン お茶	アンパンマンソフトせんべい お茶
23月	鶏肉のハニーレモン揚げ ひじきと切干大根の煮物 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・ほちみつ 砂糖 米・押麦 巻麩	鶏肉 みそ	レモン果汁 切干大根・ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ	チーズ お茶	ぼたぼた焼き かみかみこんにゃく
24火	豚肉と夏野菜の煮物 さつまいも揚げとキャベツの酢の物 麦入りごはん 豆腐のすまし汁	砂糖 砂糖 米・押麦 花麩	豚肉 さつまいも 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 小松菜	野菜クラッカー お茶	チーズ蒸しパン 牛乳
25水	サバの甘辛焼 拌三絲(中華春雨サラダ) 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 緑豆春雨・調合ごま油・油・砂糖 米・押麦	さば ハム・卵 みそ	きゅうり・人参 白菜・チンゲン菜・もやし	鉄分ウエハース お茶	プリン 牛乳
26木	ジャージャー風中華めん 高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油・砂糖・でん粉 黒こんにゃく・砂糖	牛豚ひき肉・鶏しバー・赤みそ 凍り豆腐	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤パプリカ 人参・ごぼう オレンジ	たまごボーロ お茶	クリームワッフル 牛乳
27金	ピザ風チキン ポテトフライ ツナサラダ コッペパン スープ	油 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 コッペパン マカロニ	鶏肉・ミックスチーズ ツナフレーク	ピーマン・トマト 人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁	ヨーグルト お茶	お好みねぎ焼き お茶
28土	和風あんかけ丼 ほうれん草ともやしの塩昆布和え 味噌汁	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	牛肉 油揚げ・みそ	小松菜・玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやえんどう ほうれん草・もやし・塩昆布 青ねぎ	フルーツ(バナナ) お茶	ビスケット お茶
30月	アジの竜田揚げ ハムと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油 油 米・押麦 おつゆ麩	あじ ハム 豆腐・みそ	しょうが 玉ねぎ・人参・オクラ かぼちゃ・しめじ	カルシウムウエハース お茶	ハッピーターン チーズ 牛乳
31火	ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ごはん スープ 青りんごゼリー	油・デミグラスソース 砂糖・オリーブ油 米 青りんごゼリー	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ピーマン・まいたけ・わかめ	アンパンマンソフトせんべい お茶	豆腐ドーナツ 牛乳