

日付	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	木	高野豆腐のそぼろ丼 さつま揚げと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米・押麦・油・砂糖・でん粉 さつま芋	凍り豆腐・牛ひき肉・●卵 さつま揚げ みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 小松菜 白菜・えのきたけ・わかめ オレンジ	カルシウムウエハース お茶	ハッピーターン 牛乳
2	金	白身魚のオーロラ焼 胡瓜とコーンのサラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋	ホキ	きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・赤パプリカ・まいたけ	ヨーグルト お茶	野菜パンケーキ 牛乳
3	土	豚汁うどん チンゲン菜のおかか和え ぶどうゼリー	うどん ぶどうゼリー	豚肉・油揚げ・みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・エリンギ	リッツクラッカー お茶	ベジスナック お茶
5	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米・押麦 巻麴・さつま芋	鶏肉 ツナフレーク みそ	しょうが キャベツ・グリーンアスパラガス・トマト 小松菜・しめじ	チーズ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳
6	火	家常豆腐（厚揚げと野菜の中華炒め） 切干大根の卵とじ 麦入りごはん 中華スープ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米・押麦 じゃが芋	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ちくわ・卵	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根・グリーンピース コーン・ニラ	ヨーグルト お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳
7	水	サケの塩焼 ウインナーとチンゲン菜のソテー こんぶ豆 麦入りごはん 味噌汁	油 油 砂糖 米・押麦 おつゆ麴	さけ ウインナー 大豆 みそ	チンゲン菜・えのきたけ・玉ねぎ 細切昆布・人参 かぼちゃ・白菜	豆乳ウエハース お茶	アップルゼリー 牛乳
8	木	牛肉と野菜のうどん レバーのケチャップからめ 高野豆腐の煮物	うどん・油 砂糖	牛肉 鶏レバー 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう・ほうれん草・だし昆布 人参・グリーンピース	ちょぼちょぼクッキー お茶	わかめおにぎり お茶
9	金	カレーライス カリカリベーコンサラダ フルーツ（オレンジ）	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油	牛肉 ベーコン	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・レモン果汁 オレンジ	鉄分ウエハース お茶	お月見ゼリー 牛乳
10	土	三色丼 しらすと小松菜のあおさและ 味噌汁	米・砂糖・油	豚ひき肉 しらす みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あおさのり 大根・まいたけ・青ねぎ	きなこせんべい お茶	せんべい（星たべよ） お茶
12	月	サバの旨煮 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	砂糖 白ごま 米	さば みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・チンゲン菜・かぼちゃ	ヨーグルト お茶	白い風船ミルククリーム いりこ 牛乳
13	火	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖 米 じゃが芋	豚肉・卵・かつお節 納豆 みそ	キャベツ・人参・ニラ・生しいたけ きゅうり なす・ほうれん草 バナナ	たまごボーロ お茶	シュガートースト 牛乳
14	水	チキンソテーマトソース ブロッコリーサラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油 さつま芋・オリーブ油・砂糖 米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン ピーマン・エリンギ・わかめ	カルシウムウエハース お茶	マドレーヌ 牛乳
15	木	白身魚の和風あんかけ いんげんともやしの塩昆布和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 黒こんにゃく・砂糖 米・押麦	ホキ がんもどき みそ	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが さやいんげん・緑豆もやし・塩昆布 人参 大根・小松菜・まいたけ	チーズ お茶	アンパンマンのソフトせん 牛乳
16	金	鶏肉の香草焼 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 豆腐	ハセリ キャベツ・人参・きゅうり・オクラ・レモン果汁 黄パプリカ・わかめ	きなこせんべい お茶	さつま芋グラッセ 牛乳
17	土	厚揚げときのこのうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 フルーツ（黄桃）	うどん 砂糖	生揚げ 豚肉	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 黄桃(缶詰)	ハッピーターン お茶	源氏パイ いりこ
20	火	チーズハンバーグ 切干大根サラダ 麦入りごはん スープ	油 砂糖・調合ごま油 米・押麦	ハンバーグ・ミックスチーズ	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・グリーンアスパラガス・わかめ	鉄分ウエハース お茶	ヨーグルト蒸しパン 牛乳
21	水	五目卵 白菜とオクラの酢の物 ひじき豆 ごはん 味噌汁	油・砂糖 砂糖 砂糖 米 巻麴	卵・ツナフレーク 大豆 みそ	グリーンピース・玉ねぎ・人参・干しいたけ 白菜・オクラ ひじき なす・チンゲン菜	ちょぼちょぼクッキー お茶	ぶどうゼリー 牛乳
22	木	サンマの中華みそ焼 もやしとブロッコリーのしらす和え 麦入りごはん 中華スープ	油・砂糖 米・押麦 さつま芋	さんま開き・テンメンジャン しらす	しょうが 緑豆もやし・ブロッコリー 白菜・ニラ・えのきたけ	カルシウムウエハース お茶	ばりんこ 牛乳
24	土	焼き鳥丼 油揚げとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	米・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが・キャベツ チンゲン菜・人参 緑豆もやし・まいたけ・青ねぎ	野菜クラッカー お茶	ぼたぼた焼き お茶
26	月	秋野菜のポトフ 卵と小松菜のソテー 大豆サラダ ごはん	さつま芋 調合ごま油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	ウインナー 卵 大豆	人参・玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ・人参 オクラ・トマト	ヨーグルト お茶	お好み焼き 牛乳
27	火	サバのカレー風味揚げ 高野豆腐と昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・カレーパウダー・デミグラスソース 砂糖 米・押麦 おつゆ麴・じゃが芋	さば 凍り豆腐 みそ	細切昆布・人参・さやいんげん 緑豆もやし・小松菜	鉄分ウエハース お茶	リッツクラッカー チーズ 牛乳
28	水	他人丼 ほうれん草と白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米・砂糖 白ごま	豚肉・卵 油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・白菜 なす・えのきたけ オレンジ	チーズ お茶	スイートポテト 牛乳
29	木	ナポリタンスパゲティ ミニコロッケ 野菜サラダ コッペパン まんまる月ゼリー 牛乳	スパゲティ・油 野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 コッペパン 日向夏ゼリー	ハム 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・しめじ きゅうり・大根・コーン・レモン果汁	リッツクラッカー お茶	まがりせんべい お茶
30	金	白身魚の甘辛煮 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 米 さつま芋	ホキ ベーコン 豆腐・みそ	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・チンゲン菜	ちょぼちょぼクッキー お茶	アップルパンケーキ 牛乳