
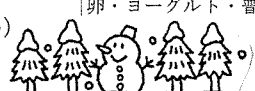


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 15 月	うまし中華丼 もやしとちくわのカレーマヨ 中華スープ ヨーグルト	抹茶とあずきの蒸しパン 牛乳(おやつ)	ぶたかたロース・蒸しかまぼこ・ほたて貝柱水煮缶詰・焼き竹輪・ヨーグルト・普通牛乳・鶏卵・ゆであずき	精白米・マヨネーズ・ごま油・ホットケーキミックス	ながさきはくさい・にんじん・長ねぎ・ヤングコーン・りよくとうもやし・おろししょうが汁・んにく・生わかめ・コーン缶詰粒
2 ・ 16 火	ロールパン スコッチエッグ ポークキャセロール パイヤベース バナナ	そばめし ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・うずら卵水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ・たら・しばえび・あさり水煮缶詰・ぶたばら・焼き竹輪	ロールパン・パン粉・薄力粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・じゃがいも・精白米・中華めん・天ぷら用バター	たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・セロリー・グリーンピース・んにく・ホールトマト・バナナ・キャベツ・甘酢しょうが
3 水	すき焼きうどん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ヨーグルト	きのこごはん ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・焼き豆腐・ぶたもも・生揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト・若鶏もも・油揚げ	ゆでうどん・三温糖・しらたき・ごま油・精白米・調合油	にんじん・長ねぎ・生しいたけ・キャベツ・黄ピーマン・にら・えのきたけ・ぶなしめじ
17 水	豚汁うどん 2色おはぎ みかん 	タコス風サンド 牛乳(おやつ)	ぶたばら・木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・あずき・きな粉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・普通牛乳	ゆでうどん・じゃがいも・こんにゃく・もち・精白米・砂糖・コッペパン・コーンスナック	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・みかん・たまねぎ・トマト・トマトケチャップ
4 ・ 18 木	ごはん 白身魚のフリッター オリーブエサラダ 白菜のボルシチ風 みかん	さつまいものはちみつバター 牛乳(おやつ)	まごがれい・鶏卵・かにかまぼこ・ウインナーソーセージ・生クリーム・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも・押麦・マヨネーズ・さつまいも・はちみつ・三温糖・有塩バター	きゅうり・にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー・ホールトマト・んにく・しょうが・みかん
5 ・ 19 金	ごはん のり照り焼き 切り干し大根のいり煮 とろろ汁 さんまゼリー	ミルクティーケーキ 牛乳(おやつ)	若鶏もも・油揚げ・ぶたかたロース・甘みそ・ゼラチン・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・砂糖・じゃがいも・有塩バター・ホットケーキミックス	葉しょうが・切干しだいこん・にんじん・たまねぎ・こねぎ・コーン缶詰粒・生わかめ・しょうが・ぶどうジュース
6 ・ 20 土	ぎょうざ丼 のりナムル 卵の中華スープ ヨーグルト	しょうゆせんべい ビスケット 牛乳(おやつ) 	ぶたひき肉・焼き竹輪・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・いりごま・ごま油・甘辛せんべい・ハードビスケット	キャベツ・にら・しょうが・んにく・りよくとうもやし・にんじん・きゅうり・味付けのり・なめこ・こねぎ
8 ・ 22 月	麻婆豆腐丼 はるさめのソテー 中華風コーンスープ ヨーグルト	黒糖クッキー 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・ぶたばら・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・はるさめ・薄力粉・有塩バター・黒砂糖	んにく・葉しょうが・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・にら・青ピーマン・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム
9 ・ 23 火	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーのアヒージョサラダ ポークシチュー バナナ	ガタタン ほうじ茶(おやつ)	若鶏むね・ロースペーコン・ウインナーソーセージ・ぶたかた(赤肉)・ぶたばら・なると・鶏卵	ロールパン・オリーブ油・じゃがいも・ゆでうどん・片栗粉	マーマレード・しょうが・ブロッコリー・にんじん・エリンギ・マッシュルーム・んにく・たまねぎ・さやいんげん・バナナ・長ねぎ・生しいたけ・ゆでたけのこ
10 ・ 24 水	サンマーメン れんこんのマヨネーズ焼き ヨーグルト	グラタンパン ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・ベーコン・ヨーグルト・普通牛乳・プロセスチーズ	中華めん・片栗粉・いりごま・マヨネーズ・食パン・調合油・有塩バター・薄力粉	りよくとうもやし・にんじん・長ねぎ・きくらげ・ゆでたけのこ・にら・れんこん・あおりのり・たまねぎ・コーン缶詰粒・グリーンピース
11 木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 煮卵 おでんスープ みかん	りんごのクランブルケーキ 牛乳(おやつ)	さけ・淡色辛みそ・鶏卵・ウインナーソーセージ・焼き竹輪・さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・有塩バター・板こんにゃく・ホットケーキミックス・薄力粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ぶなしめじ・にら・長ねぎ・だいこんの葉・にんじん・みかん・りんご
25 木	サンタライス リースバーク ポテトサラダのスノーマン えびのビスク キャラメルプリン	トナカイケーキ 牛乳(おやつ)	ウインナーソーセージ・ぶたひき肉・鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵・干しえび・生クリーム・普通牛乳	精白米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ・ビスケット・いりごま・有塩バター・カスタードプディング・スポンジケーキ・プレッツェル・カバリングチョコレート	トマトケチャップ・味付けのり・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・グリーンピース・コーン缶詰粒・セロリー・んにく・ホールトマト
12 ・ 26 金	ごはん 豚の塩こうじ焼き こののポテト炒め 臭汁 ブルーチェ	12日 26日 スプリングロール ほうじ茶(おやつ) 年越しうどん	ぶたロース・ベーコン・若鶏もも・油揚げ・大豆・調整豆乳・淡色辛みそ・普通牛乳・しばえび・鶏卵・蒸しかまぼこ	精白米・米こうじ・じゃがいも・無塩バター・片栗粉・しゅうまいの皮・うどん・薄力粉・三温糖	ぶなしめじ・エリンギ・マッシュルーム・んにく・はくさい・にんじん・長ねぎ・いちごジャム・ほうれんそう
27 土	卵あんかけうどん 筑前煮 ヨーグルト	しょうゆせんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたばら・鶏卵・鶏もも(皮なし)・なると・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・片栗粉・板こんにゃく・調合油・三温糖・甘辛せんべい・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・れんこん・ごぼう・たけのこ水煮缶詰・さやいんげん

