



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 金	春のちらし寿司 鯉のぼりフライ キャベツのカラフルサラダ ふとねぎのすましじる プリン	かぶと春巻き 麦茶 (おやつ) 	ロースハム・鶏卵・ししゃも生干し・焼き竹輪	精白米・薄力粉・パン粉・三温糖・あられ・釜焼きふ・カスタードプディング・フライドポテト・春巻きの皮	ゆでたけのこ・にんじん・乾しいたけ・スナップえんどう・レーズン・キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・長ねぎ
2 土	京風たぬきうどん チンジャオロース ヨーグルト 	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	若鶏もも・油揚げ・焼き竹輪・ぶたかたロース(皮脂無)・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン
18 月	ごはん 鶏のヨーグルトみそ焼き 和風のコールスロー 豆腐ともずくの味噌汁 ヨーグルト	イチジクのケーキ 牛乳(おやつ)	若鶏もも・プレーンヨーグルト・甘みそ・焼き竹輪・木綿豆腐・煮干し・淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス・有塩バター 	キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・塩昆布・もずく・あんずジャム
19 火	ロールパン ロールキャベツ風 ブロッコリーソテー クラムチャウダー バナナ	鮭のレモンクリームマカロ 麦茶 (おやつ)	ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・ロースベーコン・あさり・ベーコン・さけ・生クリーム	ロールパン・パン粉・調合油・有塩バター・じゃがいも・薄力粉・有塩マーガリン・マカロニ・スパゲティ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン缶詰粒・にんにく・バナナ・レモン果汁
20 水	ナポリタン 春の和風ポテサラ コンソメスープ ヨーグルト	中華おこわ 麦茶 (おやつ)	ウインナーソーセージ・ロースハム・鶏卵・ヨーグルト・若鶏もも・さくらえび素干し	マカロニ・スパゲティ・大豆油・じゃがいも・マヨネーズ・有塩バター・精白米・もち・三温糖	たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶詰・トマトケチャップ・ホールトマト・スナップえんどう・にんじん・乾しいたけ・グリーンピース
7 木 21	たけのこごはん きすの天ぷら 青菜のなめたけ和え カマボコとワカメのすまし汁 柑橘	焼きうどん 麦茶 (おやつ)	若鶏もも皮なし・油揚げ・きす・鶏卵・蒸しかまぼこ・ぶたばら・かつお節	精白米・砂糖・薄力粉・調合油・ゆでうどん	たけのこ水煮缶詰・にんじん・こまつな・だいずもやし・えのきたけ味付け瓶詰・生わかめ・みかん・キャベツ・たまねぎ
8 金 22	ごはん 豚肉の西京焼き 豚たね和え 汁なす 水ようかん	ソフトメロンクッキー 牛乳(おやつ)	ぶたロース・淡色辛みそ・鶏卵・若鶏もも・油揚げ・大豆・調整豆乳・あずき・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・ホットケーキミックス・氷砂糖・有塩バター	ほうれんそう・りよくとうもやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・寒天
9 土 23	冷や麦 筍と鶏肉のグリル ヨーグルト 	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたかたロース・油揚げ・若鶏もも・削り節・ヨーグルト・普通牛乳	そうめん・砂糖・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	きゅうり・にんじん・ゆでたけのこ・しょうが 
11 月 25	プルコギ丼 ひじきとかまぼこのサラダ 中華風コンソメスープ 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・蒸しかまぼこ・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳・ゆであずき	精白米・三温糖・ごま油・いりごま・片栗粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・乾ひじき・きゅうり・コーン缶詰クリーム・長ねぎ
12 火 26	ロールパン 鶏のガーリックチーズパン粉焼き ミモザサラダ ポークビーンズスープ バナナ	若菜ごはん 麦茶 (おやつ)	鶏むね・パルメザンチーズ・鶏卵・ぶたばら・大豆・しらす干し	ロールパン・パン粉・オリーブ油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・バナナ
13 水 27	肉うどん れんこんときのこの炒めサラダ ヨーグルト	ハニーバタートースト 牛乳(おやつ) 	ぶたばら・なると・煮干し・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・砂糖・調合油・三温糖・食パン・有塩バター・はちみつ	ほうれんそう・長ねぎ・れんこん・ぶなしめじ・えのきたけ・にんにく・みずな・にんじん
28 木	鮭レタスチャーハン ささ身とトマトの中華冷菜 野菜ワンタンスープ 柑橘	アメリカンドッグ 牛乳(おやつ)	焼きさけ・鶏卵・鶏ささ身・ぶたひき肉・魚肉ソーセージ・普通牛乳	精白米・調合油・いりごま・ごま油・三温糖・しゅうまいの皮・ホットケーキミックス	レタス・長ねぎ・トマト・きゅうり・こねぎ・おろししょうが汁・チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん・きくらげ・みかん・トマトケチャップ
14 木	ツナピラフ エビフライ 幼魚 魚のフライ 鯉 マッシュポテト いろいろスープ オレンジゼリー	マンゴーヨーグルトケーキ 牛乳(おやつ)	まぐろ油漬缶詰・ブラックタイガー・鶏卵・まこがれい・普通牛乳・生クリーム・ベーコン・ゼラチン・プレーンヨーグルト	精白米・有塩バター・薄力粉・パン粉・調合油・薄力粉・じゃがいも・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう・コーン缶詰粒・みかんジュース・マンゴー
15 金 29	タコライス にんじんラペ キャベツのクリームスープ ハ付けカレー	えびみそそうめん 麦茶 (おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・パルメザンチーズ・カテージチーズ・ロースベーコン・普通牛乳・生クリーム・ゼラチン・さくらえび素干し・甘みそ	精白米・オリーブ油・薄力粉・有塩バター・そうめん 	たまねぎ・キャベツ・トマト・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・レモン果汁・パイナップルジュース・ほうれんそう
16 土 30	豚ラ炒め丼 春雨サラダ わかめとねぎのスープ ヨーグルト	塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたばら・鶏卵・ロースハム・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・はるさめ・いりごま・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじん・えのきたけ・きくらげ・りよくとうもやし・にら・きゅうり・生わかめ・長ねぎ

