

日/曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1・15・29 月	牛丼 豆腐とにらのすまし汁 だいこんのたくあん風漬け 新ごぼうと野菜のみそ金平	グレープフルーツ	米、ビーフン、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、牛肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、キャベツ、いんげん、にら、ながねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 豚肉と春野菜の焼きビーフン
2・16・30 火	ジャムサンド チンゲン菜の中華風スープ 春キャベツのメンチカツ アスパラのジャーマンポテト	キウイフルーツ	食パン、米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、アスパラ、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、いんげん、いちご、ながねぎ、パセリ、しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 五目チャーハン
③17・31 水	ごはん こまつなと油揚げのみそ汁 焼きさばのだいこんおろしソース チンジャオロース	バナナ	米、スパゲティ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、豚肉、白みそ、しらす干し、油揚げ、無塩バター	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、ながねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん、鳥がらだし汁、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 しらすきのこの和風パスタ
④18 木	穂先メンマ入り八王子ラーメン ねぎ鶏つくね かぶと胡瓜のマリネ	オレンジ	米、生中華めん、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、豚肉、白みそ、チーズ、かつお節	オレンジ、かぶ、たけのこ、きゅうり、ながねぎ、もやし、にんじん、あおのり、かぶの葉、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 おかかチーズ焼きおにぎり
⑤19 金	野菜たっぷりキーマカレー ほうれん草とえのきのスープ キャロットラペ ブロッコリーとさつまいものごまサラダ	グレープフルーツ	食パン、米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、バター、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、トマト、ほうれん草、しいたけ、えのきたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 メロンパン
6・20 土	豚こまと青菜のごま風味うどん 鶏肉とさといものみそ炒め もやしのさっぱり和え	キウイフルーツ	干しうどん、さといも、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、豚肉、白みそ、すりごま、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、あおのり、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ねぎやき
8・22 月	生グリーンピースとえびのピラフ かぶのスープ かじきのオニオンソース 牛肉とふきのチャプチェ	バナナ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、かじき、おから、えび、牛肉、卵、白みそ、バター	バナナ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、ふき、ねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、チンゲンサイ、にんにく、パセリ	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 おからドーナツ
9・23 火	バターロール きのこのコンソメスープ タンドリーチキン 新じゃがのポテトサラダ	オレンジ	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、バターロール	牛乳(低脂肪)、牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、きゅうり、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 手作りプリン
10・24 水	ごはん かぼちゃのみそ汁 酢豚 ほうれん草の納豆和え	キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、油揚げ、白みそ、納豆、粉チーズ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、しめじ、トマト、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 トマトチーズクラッカー
11・25 木	ちくわと野菜のかき揚げうどん 厚揚げとなすの肉みそ炒め かぶの甘酢漬け	グレープフルーツ	干しうどん、米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶、白みそ、ちくわ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、なす、たまねぎ、ながねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり、たけのこ、塩こんぶ、みつば	しょうゆ、酢、食塩、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 ツナ昆布にぎり
12・26 金	たけのこごはん だいこんとこまつなのすまし汁 鮭の菜種焼き 春野菜のオニオンドレッシングサラダ	バナナ	米、強力粉、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、卵、ベーコン、無塩バター	バナナ、たけのこ、キャベツ、トマト、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、ながねぎ、さやえんどう	しょうゆ、食塩、ドライイースト、酢、かつお・昆布だし汁	牛乳 サラダせんべい 牛乳 ちぎりパン (じゃがいもベーコンたまねぎ)
13・27 土	ごはん わかめの中華スープ 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのナムル	オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、バター	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんにく、にんじん、しいたけ、きゅうり、しょうが、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 あおのりクッキー