

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	
		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	午後おやつ	
1・15・ <sup>㊤</sup> 月	ルーロー飯(台湾) チンゲンサイのスープ 春雨のシルバーサラダ	キウイフルーツ	米、小麦粉、油、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉、ハム、白みそ	キウイフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 あおのりクラッカー
2・16・30 火	バターロール かぶのスープ ミートローフ トマトとキャベツのサラダ(新たまねぎドレッシング)	オレンジ	干しとうめん、油、パン粉、砂糖、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏むね肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、かぶ・葉、かぶ、さやえんどう、とうもろこし、グリーンピース	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 鶏スープにゆうめん
3・17 水	ごはん こまつなとしめじのみそ汁 ぶりの梅照焼き 若竹煮 もやしとニラの中華炒め	バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、ぶり、鶏もも肉、卵、無塩バター	バナナ、もやし、たけのこ、しめじ、こまつな、にら、にんじん、とうもろこし、うめ干し、わかめ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 新じゃがドーナッツ
4・18 木	鶏南蛮うどん 野菜厚焼き玉子 春かぶの千枚漬け	りんご	米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳(低脂肪)、卵、鶏もも肉	りんご、かぶ、ながねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉、えだまめ、干しいたけ、さやえんどう、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 枝豆おにぎり
5・19 金	チキンカレー キャベツのスープ きゅうりのほりほり漬け ひじきとツナのだいこんサラダ	グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、バター、無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、トマト、とうもろこし、こまつな、えのきたけ、ながねぎ、ひじき、しょうが	鳥がらだし汁、カレールウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 フレンチトースト
6・20 土	そぼろ丼 わかめとたまねぎのみそ汁 さといもと鶏肉の炊合わせ	オレンジ	米、さといも、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、にんじん、パセリ、とうもろこし、しょうが、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 コーンおやき
8・22 月	ごはん 豆腐とこまつなのすまし汁 焼きとり ごぼうとたけのこのみそ焼き	バナナ	米、スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉、白みそ、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、干しいたけ、たけのこ、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、しめじ、いんげん	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 八王子ナポリタン
9・23 火	手作りりんごジャムサンド ほうれん草のスープ あじフライ タルタルソースかけ ブロッコリーとささ身のごまサラダ	キウイフルーツ	食パン、米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、あじ、卵、鶏ささ身、とろけるチーズ、すりごま、かつお節	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、とうもろこし、きゅうり、パセリ、あおのり、キャベツ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかかチーズ焼きおにぎり
10・24 水	チャーハン もやしとえのきのみそ汁 しゅうまい だいこんのさくら漬け	グレープフルーツ	米、小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、卵、バター、白みそ、豚肉、ちくわ	グレープフルーツ、だいこん、もやし、たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 パウンドケーキ
11・25 木	あんかけ焼そば チンゲン菜のスープ 春かぶの和風マリネ	りんご	焼きそばめん、米、油、ごま油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、ツナ水煮缶、すりごま	りんご、かぶ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、かぶ・葉、きゅうり、かいわれだいこん、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 チュモツパ(韓国)
12・26 金	グリーンピースごはん ほうれん草とさといものすまし汁 さわらの西京焼き ふきと五目野菜の炒め煮	オレンジ	米、強力粉、さといも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さわら、油揚げ、豚肉、とろけるチーズ、白みそ、無塩バター	オレンジ、にんじん、ふき、ほうれんそう、グリーンピース、しいたけ、グリーンアスパラガス、いんげん、ながねぎ、みつば、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ドライイースト	牛乳 クラッカー 牛乳 チューリップパン(アスパラチーズ)
13・27 土	肉すいうどん 厚揚げのカレーチャンプルー 新たまねぎのオニオンサラダ	バナナ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油、さつまいも	牛乳(低脂肪)、牛肉、生揚げ、かつお節	バナナ、ながねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 さつまいもパンケーキ