

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	あおなごはん だんごじる つけもの みかん	水稻穀粒(精白米)／ごま(いり)／きび砂糖／小麦粉／板こんにゃく／プレミックス粉(ホットケーキ用)／無塩バター／黒ごま(いり)	しらす干し(半乾燥品)／さくらえび(素干し)／かつお節／絹ごし豆腐／米みそ(甘みそ)／スキムミルク／卵	こまつな／ごぼう／人参／だいこん／さやいんげん／日本かぼちゃ／はくさい／大根(たくあん干し大根漬)／みかん M	みるく ごませんべい
3 火	おにかれー すらいすちーず おれんじ はくまい	じゃがいも／とうもろこし(冷凍)／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／ポーロ／サンドイッチ用パン／いちごジャム(高糖度)	鶏ひき肉／卵／かに風味かまぼこ／スライスチーズ／牛乳	人参／玉葱／ブロッコリー／グリーンピース(冷凍)／ヤングコーン／焼きのり／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう おにうちぼーろ じゃむさんど
4 水	ちーずおむれつ だいこんさらだ とうふじる はくまい	サラダ油／水稻穀粒(精白米)／コーンフレーク	豚ひき肉／合ミンチ／切れてるチーズ／卵／まぐろ缶詰(油漬70g缶)／絹ごし豆腐／米みそ(甘みそ)／カットわかめ／牛乳	人参／玉葱／だいこん／きゅうり／ミニトマト	ぎゅうにゅう こーんふれーく
5 木	さかなのとまとい ゆでたまご ちゅうかすーぶ はくまい	オリーブ油／片栗粉／水稻穀粒(精白米)	まあじ／大豆の水煮／卵／牛乳／ヨーグルト／ソファール	トマト／トマト缶詰(ホール)／人参／玉葱／ほんしめじ／ブロッコリー／にら／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう そふーるよーぐると ばなな
6 金	とりだんごときのこのしちゅー こんぶに やくると おれんじ はくまい	片栗粉／じゃがいも／サラダ油／きび砂糖／水稻穀粒(精白米)／さつまいも／小麦粉／上白糖／黒ごま(いり)	鶏ひき肉／卵／大豆(国産、ゆで)／ヤクルト／スキムミルク	ほんしめじ／エリンギ／人参／玉葱／ブロッコリー／こんぶ／パレンシアオレンジ	みるく おにまんじゅう
7 土	ふきよせに こんぶのつくだに すましじる ばなな はくまい	板こんにゃく／きび砂糖／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／マリービスケット	鶏若鶏肉胸(皮付き)／大豆(国産、ゆで)／絹ごし豆腐／カットわかめ／牛乳	ごぼう／人参／さやいんげん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／れんこん／こんぶ／昆布つくだ煮／玉葱／バナナ	ぎゅうにゅう まりーびすけつと
9 月	ぐらたん なっとうぎょうざ なめこじる はくまい	マカロニ／とうもろこし(冷凍)／ぎょうざの皮／サラダ油／水稻穀粒(精白米)	ベーコン／むきえび／ビザ用チーズ／牛乳／糸引納豆／カットわかめ／米みそ(甘みそ)	人参／玉葱／なめこ(ゆで)／りんご／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう りんご おれんじ
10 火	かぼとん じゃーまんふうぼてとさらだ おにおんすーぶ はくまい	小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／じゃがいも／マヨネーズ(卵黄型)／きび砂糖／とうもろこし(冷凍)／水稻穀粒(精白米)／板チョコレート／無塩バター／グラニュー糖／薄力粉(2等)	豚ロース(脂身付き)／卵／ベーコン／牛乳	日本かぼちゃ／人参／玉葱／きゅうり	ぎゅうにゅう ぶらうにー
12 木	わかめはんぱーぐ やさいのどれっしんぐあえ こーんすーぶ ばいなつぷる はくまい	パン粉(乾燥)／水稻穀粒(精白米)／フライドポテト／サラダ油	豚ひき肉／合ミンチ／卵／牛乳／カットわかめ	玉葱／人参／きゅうり／キャベツ／だいこん／ミニトマト／パイン缶詰(果肉のみ)	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと
13 金	さかなのまよねーずやき おから こまつなのおかかいため たまごすーぶ はくまい	マヨネーズ(卵黄型)／板こんにゃく／サラダ油／きび砂糖／ごま油／片栗粉／水稻穀粒(精白米)	あかうお 55g／おから(新製法)／油揚げ／天ぷら／蒸しかまぼこ／かつお節／卵／牛乳／さわやかヨーグルト／さきいか	人参／さやいんげん／干し椎茸／こまつな／玉葱／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう よーぐると(さわやか) ばなな するめかんぱん
14 土	やきそば ぶろっこりー わかめすーぶ おれんじ はくまい	焼きそばめん／サラダ油／水稻穀粒(精白米)／ルヴァンプレミアム	豚ロース(脂身付き)／天ぷら／蒸しかまぼこ／牛乳	人参／玉葱／青ピーマン／キャベツ／もやし／ブロッコリー／パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう るヴあんくらっかー
16 月	さんしよくごまいため えだめこーん すましじる ぶちとまと はくまい	板こんにゃく／ごま(いり)／すりごま／きび砂糖／サラダ油／水稻穀粒(精白米)	絹ごし豆腐／カットわかめ／牛乳／ヨーグルト／ソファール	ごぼう／人参／さやいんげん／だいこん／コーン缶／むき枝豆／玉葱／ミニトマト／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう そふーるよーぐると ばなな
17 火	とりのてんぷら とうふのでいっぶやさい こんそめすーぶ はくまい	片栗粉／小麦粉／サラダ油／マヨネーズ(卵黄型)／水稻穀粒(精白米)	鶏若鶏肉胸(皮なし)／卵／絹ごし豆腐／鮭フレーク／牛乳	人参／きゅうり／だいこん／ヤングコーン／ミニトマト／玉葱／キャベツ／みかん M／バナナ(本) 大	ぎゅうにゅう みかん ばなな
18 水	しおさば こーんすろーさらだ とうふじる やくると はくまい	水稻穀粒(精白米)／ロールパン／きび砂糖	さば加工品(塩さば)／かに風味かまぼこ／絹ごし豆腐／米みそ(甘みそ)／カットわかめ／ヤクルト／スキムミルク／あずき(乾)／生クリーム	きゅうり／キャベツ／人参／だいこん／ミニトマト／玉葱	みるく ろーるばんさんど
19 木	とりきものよしのに まかにさらだ ぶちとまと みそじる はくまい	きび砂糖／マカロニ／マヨネーズ(卵黄型)／水稻穀粒(精白米)／バイシート(冷凍)／板チョコレート	鶏肝臓(生)／ロースハム／卵／油揚げ／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／スキムミルク	しょうが／きゅうり／人参／玉葱／ミニトマト／だいこん	みるく ちょこばい