

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	水	昼食	麦茶 菜飯 おでん ブロッコリーのおかか和え 果物	米・大根の葉・塩 大根・じゃが芋・竹輪・厚揚げ・鶏ひき肉・玉葱・椎茸・片栗粉・昆布・醤油 鰹昆布だし・塩 ブロッコリー・人参・鰹節・醤油 みかん
		おやつ	牛乳	りんごゼリー クラッカー
2	木	昼食	麦茶 ごはん 鮭のマヨコーン焼き きんぴら かきたまスープ	米 鮭・コーン・マヨネーズ・塩 ごぼう・人参・こんにゃく・ごま油・醤油・砂糖・みりん・酒・ごま 小松菜・玉葱・人参・卵・昆布だし・中華だし・塩・片栗粉
		おやつ	牛乳	焼きそば
3	金	昼食	麦茶 【節分】 ケチャップライス 鬼に金棒 鶏つくね ひじきサラダ 豆コンソメスープ	米・マーガリン・ケチャップ・コンソメ・塩・グリーンピース・人参 鶏ひき肉・玉葱・酒・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・生姜・ごま・ごぼう みりん・酒・砂糖・醤油 ひじき・切干大根・人参・ツナ・醤油・砂糖・酢・ごま油 大豆・ウインナー・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・コンソメ
		おやつ	牛乳	小魚と大豆の甘辛揚げ
4	土	昼食	麦茶 とり雑炊 野菜の浅漬け 果物	米・鶏肉・小葱・中華だし・生姜・醤油・塩・ごま キャベツ・人参・塩昆布・鶏ガラだし・ごま油 バナナ
		おやつ	麦茶	ジャムサンドクラッカー
6	月	昼食	麦茶 中華丼 えびしゅうまい きのこの生姜スープ 果物	米・豚肉・塩・酒・生姜・人参・玉葱・白菜・小松菜・椎茸・うずらの卵 ごま油・中華だし・醤油・砂糖・オイスターソース・片栗粉 豚ひき肉・えび・玉葱・椎茸・生姜・酒・ごま油・砂糖・塩・しゅうまいの皮 しめじ・えのき・生姜・ごま油・中華だし・オイスターソース・塩 りんご
		おやつ	牛乳	中華風カステラ
7	火	昼食	麦茶 ごはん カレイのみぞれあん 春雨と青菜のサラダ 味噌汁	ごはん カレイ・片栗粉・油・しめじ・大根・砂糖・醤油・酒・みりん・鰹昆布だし・片栗粉 春雨・ハム・ほうれん草・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油 大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	牛乳	シュガートースト
8	水	昼食	麦茶 キーマカレー キャベツサラダ トマト	米・カレー粉・マーガリン・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ キャベツ・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・ごま トマト
		おやつ	牛乳	スコーン
9	木	昼食	麦茶 ごはん 豆腐の肉巻き 磯和え 味噌汁 果物	米 豆腐・豚バラ肉・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 キャベツ・小松菜・のり・醤油・ごま 人参・玉葱・白菜・鰹昆布だし・味噌 ゴールドenキウイ
		おやつ	牛乳	塩おにぎり 小魚
10	金	昼食	麦茶 もち麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	米・もち麦 鯖・塩 小松菜・人参・納豆・醤油 葱・なめこ・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	牛乳	アメリカドック
11	土	昼食	建国記念日	
13	月	昼食	麦茶 ごはん チャプチェ 韓国サラダ わかめスープ	ごはん 牛肉・醤油・砂糖・にんにく・春雨・葱・椎茸・人参・玉葱・醤油・砂糖・小葱・ごま サニーレタス・トマト・胡瓜・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま わかめ・玉葱・昆布だし・ごま
		おやつ	牛乳	肉まん
14	火	昼食	麦茶 ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・パン粉・牛乳・卵・塩・人参・しめじ・玉葱 トマト缶・ケチャップ・砂糖・中濃ソース・コンソメ・小麦粉 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ・塩・酢・砂糖 小松菜・人参・玉葱・油・コンソメ・醤油
		おやつ	牛乳	マーブルハートクッキー

		飲み物	メニュー名	食品名
15	水	昼食	麦茶 【絵本レシピ おぼけのてんぷら】 肉うどん 鶏天 野菜の揚げ焼き 白菜の浅漬け	うどん・鶏ひき肉・葱・鰹昆布だし・醤油・みりん 鶏むね肉・醤油・酒・にんにく・生姜・塩・マヨネーズ・小麦粉・卵・油 人参・さつまいも・レンコン・油 白菜・塩・醤油・みりん
		おやつ	牛乳	ツナピラフ 米・ツナ・玉葱・人参・ピーマン・コンソメ
16	木	昼食	麦茶 ごはん 赤魚の煮付け 青菜のおかか和え 味噌汁 果物	米 赤魚・醤油・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・人参・鰹節・醤油 白菜・えのき・鰹昆布だし・味噌 みかん
		おやつ	牛乳	ココアケーキ 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・ココア
17	金	昼食	麦茶 わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	米・わかめご飯の素 鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・マヨネーズ・片栗粉・油 マカロニ・ハム・胡瓜・コーン・塩・マヨネーズ キャベツ・油揚げ・人参・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	牛乳	豆乳もち 豆乳・砂糖・片栗粉・きなこ
18	土	昼食	麦茶 焼きそば スティックサラダ わかめスープ	蒸し麺・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ウスターソース・中濃ソース・塩 胡瓜・大根・人参・マヨネーズ わかめ・玉ねぎ・中華だし・塩・醤油・ごま
		おやつ	麦茶	ヨーグルト&クラッカー ヨーグルト・クラッカー
20	月	昼食	麦茶 五穀ごはん 筑前煮 豆苗ベーコン炒め すまし汁	米・大麦・黒米・黒ごま・白ごま・とうもろこし 鶏肉・ごま油・人参・たけのこ・こんにゃく・ごぼう・レンコン・高野豆腐 椎茸・いんげん・醤油・砂糖・酒・みりん・鰹昆布だし 豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油 麩・葱・えのき・鰹昆布だし・塩・醤油
		おやつ	牛乳	お米のみたらし 米・砂糖・醤油・片栗粉
21	火	昼食	麦茶 ごはん タラのカレーフリッター 青菜の胡麻味噌和え 納豆 味噌汁	米 タラ・小麦粉・カレー粉・ベーキングパウダー・油 小松菜・人参・もやし・ごま・味噌・砂糖 納豆 大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	牛乳	ピザトースト 食パン・玉葱・ピーマン・ウインナー・ケチャップ・チーズ
22	水	昼食	麦茶 コストコパン 鶏肉のクリームシチュー 小松菜サラダ 果物	コストコパン・マーガリン・いちごジャム 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・クリームシチューの素 小松菜・ハム・チーズ・マヨネーズ バナナ
		おやつ	牛乳	鮭おにぎり 米・鮭・塩
23	木	昼食		天皇誕生日
		おやつ		
24	金	昼食	麦茶 ハヤシライス ポテトサラダ 果物	米・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・ハヤシルウ じゃが芋・ハム・人参・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 オレンジ
		おやつ	牛乳	大学芋 さつまいも・砂糖・みりん・醤油・油・ごま
25	土	昼食	麦茶 豚丼 野菜の浅漬け 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・生姜 白菜・人参・塩昆布・鶏ガラだし・ごま油 大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	せんべい ウエハース
27	月	昼食	麦茶 ミートスパゲッティ 温野菜 オニオンスープ	スパゲティ・牛ひき肉・豚ひき肉・人参・玉葱・セロリ・トマト缶・中濃ソース 醤油・みりん・砂糖・塩 ブロッコリー・大根・味噌・マヨネーズ 玉葱・パセリ・コンソメ
		おやつ	牛乳	コンソメポテト じゃが芋・コンソメ
28	火	昼食	牛乳 ごはん レバーナッツ 海藻サラダ 味噌汁	米 豚レバー・片栗粉・油・かぼちゃ・さつまいも・じゃが芋・砂糖・醤油・アーモンド ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・酢・醤油・みりん・塩 葱・なめこ・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ヨーグルト コーンフレーク ヨーグルト コーンフレーク