

日付	献立	オ 料 名				3時おやつ (2号のみ)	行事
		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	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 金	親子遠足						
02 土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、みかん缶	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、サラダ油	〇牛乳、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ	玉ねぎ、トマト水煮、みかん缶、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ピーマン、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、薄口しょうゆ、食塩	牛乳、えびせん	(1号)お休み
03 日	憲法記念日						
04 月	みどりの日						
05 火	こどもの日						
06 火	振替休日						
07 木	麦ごはん、白身魚のたまごマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、白菜とえのきのすまし汁、オレンジ	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖	さわら、〇牛乳、〇スキムミルク、大豆水煮、ゆで卵、豚肉、油揚げ、鶏もも、粉チーズ	〇みかん缶、〇フルーチェ(いちご)、オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ、芽ひじき、すりごま、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	スキムミルク、フルーチェ(みかん缶)	
08 金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パイナップル	米、ほろさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース、〇スキムミルク、鶏もも	きゅうり、玉ねぎ、白菜、パイナップル、人参、〇黄桃缶、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	だし汁、濃口しょうゆ、オイスターソース、りんご酢、薄口しょうゆ、食塩、中華味	ミルクココア、2色ゼリー	
09 土	肉うどん、カニカマサラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、牛肉、ヨーグルト、かにかまぼこ	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、しらたき、人参、ねぎ、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、チョコイス	
11 月	ごはん、麻婆豆腐、むらくも汁、りんご	米、〇食パン、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、鶏卵、〇スキムミルク、〇チーズ、合わせ味噌、甜面醤	玉ねぎ、りんご、人参、白ねぎ、〇スキムミルク、〇コーン、にら、〇ピーマン、にんにく、しょうが	だし汁、〇ケチャップ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、ピザトースト	
12 火	麦ごはん、肉だんごの甘酢あんかけ、れんごんのサラダ、さつま汁、ゴールドキウイ	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、押麦、てんぷら油、片栗粉	豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも	れんごん、ゴールドキウイ、人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、こんにゃく、ピーマン、コーン、ごぼう、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、鶏ガラスープの素	スキムミルク、まがりせんべい	
13 水	食パン8枚切、煮込みハンバーグ、チーズ入りコールスローサラダ、ベーコンのコンソメスープ、バナナ、牛乳	食パン、〇米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、サラダ油	牛乳、合挽き肉、鶏卵、サラダチーズ、牛乳、ベーコン(細切り)、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ねぎ、すりごま、〇味付けのり	ケチャップ、濃口しょうゆ、パイオン、ウスターソース、薄口しょうゆ、塩・こしょう、ナツメグ	野菜ジュース、わかめのりおにぎり	
14 木	麦ごはん、鮭のごまマヨネーズ焼き、じゃがいものそばろ煮、チンゲン菜ともやしのガラスープ、オレンジ	じゃがいも、米、マヨネーズ、〇片栗粉、押麦、〇砂糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	鮭、〇牛乳、豚ひき肉、〇スキムミルク、〇きな粉、かまぼこ、粉チーズ	オレンジ、玉ねぎ、もやし、人参、チンゲン菜、ごま、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、〇食塩、塩・こしょう	スキムミルク、ミルクもち	
15 金	かつ丼、きゅうりとカニカマのサラダ、鶏五目汁、パイナップル	米、マヨネーズ、砂糖、てんぷら油、片栗粉	鶏卵、豚肉、〇スキムミルク、豆腐、かにかまぼこ、鶏もも	パイナップル、玉ねぎ、〇バナナ、きゅうり、大根、人参、〇みかん缶、〇黄桃缶、〇パイナップル、レタス、青ねぎ、〇いちご、ごぼう、〇キウイフルーツ、ねぎ、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩、薄口しょうゆ	スキムミルク、フルーツポンチ	
16 土	野菜タンメン、エビしゅうまい、パイン缶	ゆでラーメン、片栗粉、ごま油、サラダ油	〇牛乳、豚肉	パイン缶、玉ねぎ、白菜、もやし、人参、ねぎ	鶏ガラスープの素、中華味、酒、食塩、塩・こしょう	牛乳、野菜スナック	(1号)お休み
18 月	ごはん、すき焼き風煮、茶わん蒸し、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、〇食パン、〇砂糖、〇メーフルシロップ、砂糖、〇バター	鶏卵、〇牛乳、豆腐、牛肉、〇スキムミルク、〇鶏卵	白菜、玉ねぎ、ゴールドキウイ、しらたき、人参、しいたけ、みつば	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、みりん、食塩	スキムミルク、フレンチトースト	
19 火	麦ごはん、さわらのカレーニエル、海そうサラダ、豚汁、オレンジ	米、〇冷)白玉餅、里芋、さつまいも、〇砂糖、押麦、砂糖、小麦粉、〇片栗粉、バター、ごま油、サラダ油	さわら、〇スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉、合わせ味噌	オレンジ、もやし、レタス、きゅうり、人参、こんにゃく、大根、ごぼう、わかめ、ねぎ	だし汁、〇濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、りんご酢、カレー粉、塩・こしょう	スキムミルク、みたらしだんご	
20 水	ロールパン、ローストチキン、マカロニサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳	〇米、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも、ロースハム、ベーコン(細切り)、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、〇ごま、ねぎ、〇味付けのり	濃口しょうゆ、パイオン、しょうが、みりん、にんにく、塩・こしょう	野菜ジュース、ゆかりのりおにぎり	
21 木	麦ごはん、さばの栄養揚げ、小松菜の磯和え、けんちん汁、りんご	米、〇ホットケーキミックス、里芋、てんぷら粉、〇バター、押麦、てんぷら油、砂糖	さば、〇ゆであずき、〇スキムミルク、豆腐、〇牛乳、豚肉、〇鶏卵、シーチキン、鶏卵	ごまつな、りんご、大根、えのきたけ、人参、ごぼう、細切りごぼう、ピーマン、ねぎ、〇黒ごま、きざみのり	だし汁、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう、みりん	スキムミルク、あずきとごまのカップケーキ	
22 金	ビーフカレーライス、ハムと野菜の甘酢サラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油	ヨーグルト、牛肉、〇スキムミルク、ロースハム	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、人参、レタス、りんご、ごま	カレーウ、りんご酢、薄口しょうゆ	スキムミルク、ミニ動物ビスケット	
23 土	ちゃんぽん、冷)ぎょうざ、黄桃缶	ちゃんぽん麺、サラダ油	〇牛乳、豚肉、牛乳、えび、かまぼこ	黄桃缶、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にんにく、しょうが	白湯、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	牛乳、マリービスケット	(1号)お休み
25 月	ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしの中華風和え、田舎汁、メロン	米、〇ロールパン、砂糖、〇バター、〇砂糖、ごま油、サラダ油	豚肩ローススライス、〇スキムミルク、合わせ味噌、錦糸卵、鶏もも、〇きな粉、油揚げ	メロン、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、大根、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、しょうが	スキムミルク、きなこサンド	
26 火	麦ごはん、鮭の西京焼き、春雨ソテー、のっぺい汁、りんご	米、里芋、ほろさめ、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉	鮭、〇スキムミルク、豚肉、鶏もも、合わせ味噌、ホイップクリーム	りんご、大根、玉ねぎ、もやし、人参、こんにゃく、コーン、にら、ごぼう、ごま、ねぎ、みかん缶	だし汁、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	ミルクココア、フルーツゼリー	
27 水	食パン8枚切、チーズ入りコロッケ、ごぼうサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳	じゃがいも、食パン、〇米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、てんぷら油、サラダ油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、サラダチーズ、鶏卵、ロースハム、ベーコン(細切り)、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、細切りごぼう、きゅうり、コーン、すりごま、ねぎ、〇味付けのり	パイオン、濃口しょうゆ、塩・こしょう、りんご酢	野菜ジュース、若菜のりおにぎり	
28 木	麦ごはん、白身魚のカレークリームソースかけ、大根とひき肉の炒め煮、ごぼうと小松菜の味噌汁、オレンジ	米、押麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、カラスカレイ、豚ひき肉、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも	大根、人参、玉ねぎ、オレンジ、ごまつな、ごぼう、アスパラガス、にんにく	だし汁、ホワイトルウ、濃口しょうゆ、みりん、塩・こしょう、カレー粉	スキムミルク、クラッカー	
29 金	牛とじ丼、きゅうりとイカの酢味噌和え(ワカメ入り)、えのきと豆腐のすまし汁、パイナップル	米、砂糖	鶏卵、豆腐、牛肉、〇スキムミルク、いか、合わせ味噌	玉ねぎ、きゅうり、パイナップル、えのきたけ、人参、しらたき、青ねぎ、すりごま、ねぎ、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢、酒、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、サッポロポテト(つぶつぶベジ)	
30 土	焼きうどん、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、みかん缶	ゆでうどん、ごま油	〇牛乳、豚肉、合わせ味噌、油揚げ	キャベツ、みかん缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ピーマン、えのきたけ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん	牛乳、バームクーヘン	(1号)お休み

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3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		
01金	親子遠足						
02土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、マッシュポテト、みかん缶	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、サラダ油、バター、じゃがいも	◎牛乳、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、◎豆乳、牛乳	玉ねぎ、トマト水煮、みかん缶、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ピーマン、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、薄口しょうゆ、食塩	調整豆乳、たまごボーロ	牛乳、えびせん
03日	憲法記念日						
04月	みどりの日						
05火	こどもの日						
06水	振替休日						
07木	麦ごはん、白身魚のたまごマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、白菜とえのきのすまし汁、オレンジ、あんかけ豆腐	米、マヨネーズ、卵黄、小麦粉、砂糖、片栗粉、◎コーンフレーク	さわら、◎牛乳、◎スキムミルク、大豆水煮、ゆで卵、豚肉、油揚げ、鶏もも、粉チーズ、豆腐、◎牛乳	◎みかん缶、◎フルーチェ(いちご)、オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ、芽ひじき、すりごま、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	牛乳50、コーンフレーク	スキムミルク、フルーチェ(みかん缶)
08金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パイナップル、トマトサラダ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	豚肩ロース、◎スキムミルク、鶏もも、◎牛乳	きゅうり、玉ねぎ、白菜、パイナップル、人参、◎黄桃缶、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、オイスターソース、りんご酢、薄口しょうゆ、食塩、中華味	牛乳50、ウエハース	スキムミルク、2色ゼリー
09土	肉うどん、カニカマサラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)、里芋煮	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、里芋、◎ぼたぼた焼き	◎牛乳、牛肉、ヨーグルト、かにかまぼこ、◎豆乳	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、しらたき、人参、ねぎ、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	調整豆乳、せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、チヨイス
11月	ごはん、麻婆豆腐、むらくも汁、りんご、マヨネーズ納豆	米、◎食パン、片栗粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ	豆腐、豚ひき肉、鶏卵、◎スキムミルク、◎チーズ、合わせ味噌、甜面醬、納豆、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、人参、白ねぎ、◎玉ねぎ、チンゲン菜、◎コーン、にら、◎ピーマン、にんにく、しょうが、◎バナナ	だし汁、◎ケチャップ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	牛乳50、バナナ	スキムミルク、ピザトースト
12火	麦ごはん、肉だんごの甘酢あんかけ、れんごんのサラダ、さつま汁、ゴールドキウイ、こつぶがなんも煮	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、卵黄、てんぷら油、片栗粉	豆腐、◎スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、冷こつぶがなんも、◎牛乳	れんごん、ゴールドキウイ、人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、こんにゃく、ピーマン、コーン、ごぼう、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、鶏ガラスープの素、みりん	牛乳50、ビスコ(2枚)	スキムミルク、まがりせんべい
13水	食パン8枚切、煮込みハンバーグ、チーズ入りコールスローサラダ、ベーコンのコンソメスープ、バナナ、牛乳、人参グラッセ	食パン、◎米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、サラダ油、バター	牛乳、合挽き肉、鶏卵、サラダチーズ、牛乳、ベーコン(細切り)、牛乳、◎飲むヨーグルト	◎野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ねぎ、すりごま、◎味付けのり、◎みかん缶	ケチャップ、濃口しょうゆ、フイヨン、ウスターソース、薄口しょうゆ、塩・こしょう、ナツメグ	飲むヨーグルト、みかん缶	野菜ジュース、わかめのりおにぎり
14木	麦ごはん、鮭のごまマヨネーズ焼き、じゃがいものそぼろ煮、チンゲン菜ともやしのガラスープ、オレンジ、麩のたまご汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、◎片栗粉、卵黄、◎砂糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、◎カルシウムせんべい2枚、おつゆ	鮭、◎牛乳、豚ひき肉、◎スキムミルク、◎きな粉、かまぼこ、粉チーズ、鶏卵、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、もやし、人参、チンゲン菜、ごま、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、◎食塩、塩・こしょう、薄口しょうゆ、みりん	牛乳50、カルシウムせんべい	スキムミルク、白い風船
15金	かつ丼、きゅうりとカニカマのサラダ、鶏五目汁、パイナップル、ミニトマト	米、マヨネーズ、砂糖、てんぷら油、片栗粉	鶏胸肉、◎スキムミルク、豆腐、かにかまぼこ、鶏もも、◎牛乳、◎チーズ	パイナップル、玉ねぎ、◎バナナ、きゅうり、大根、人参、◎バナナ缶、◎みかん缶、◎黄桃缶、レタス、青ねぎ、◎いちご、ごぼう、◎キウイフルーツ、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩、薄口しょうゆ	牛乳50、スティックチーズ	スキムミルク、フルーツポンチ
16土	野菜タンメン、エビしゅうまい、パイン缶、さつまいも甘煮	ゆでラーメン、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖、さつまいも	◎牛乳、豚肉、◎豆乳	パイン缶、玉ねぎ、白菜、もやし、人参、ねぎ	鶏ガラスープの素、中華味、酒、食塩、塩・こしょう、濃口しょうゆ	調整豆乳、たまごボーロ	牛乳、野菜スナック
18月	ごはん、すき焼き風煮、茶わん蒸し、オクラ納豆、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、◎食パン、◎砂糖、◎メープルシロップ、砂糖、◎バター	鶏卵、◎牛乳、豆腐、牛肉、◎スキムミルク、◎鶏卵、納豆、◎牛乳、かつお節	白菜、玉ねぎ、ゴールドキウイ、しらたき、人参、しいたけ、みつば、◎バナナ、オクラ	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳50、バナナ	スキムミルク、フレンチトースト
19火	麦ごはん、さわらのカレーニエル、海そうサラダ、豚汁、オレンジ、ひじきの炒め煮	米、◎冷白玉餅、里芋、さつまいも、◎砂糖、卵黄、砂糖、小麦粉、◎片栗粉、バター、ごま油、サラダ油	さわら、◎スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉、合わせ味噌、◎牛乳、大豆	オレンジ、もやし、レタス、きゅうり、人参、こんにゃく、大根、ごぼう、わかめ、ねぎ、玉ねぎ、芽ひじき	だし汁、◎濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、りんご酢、カレー粉、塩・こしょう、酒	牛乳50、動物ビスケット	スキムミルク、丸ぼうろ
20水	ロールパン、ローストチキン、マカロニサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳、スクランブルエッグ	◎米、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも、ロースハム、ベーコン(細切り)、牛乳、鶏卵、牛乳、◎飲むヨーグルト、サラダチーズ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、◎たまご、ねぎ、◎味付けのり、◎みかん缶	濃口しょうゆ、フイヨン、しょうが、みりん、にんにく、塩・こしょう	飲むヨーグルト、みかん缶	野菜ジュース、ゆかりのりおにぎり
21木	麦ごはん、さばの栄養揚げ、小松菜の磯和え、けんちん汁、りんご、かぼちゃ煮	米、◎ホットケーキミックス、里芋、てんぷら粉、◎バター、卵黄、◎片栗粉、砂糖、◎コーンフレーク	さば、◎ゆであずき、◎スキムミルク、豆腐、◎牛乳、豚肉、◎鶏卵、シーチキン、鶏卵、◎牛乳	ごまつな、りんご、大根、えのきたけ、人参、ごぼう、細切りごぼう、ピーマン、ねぎ、◎黒ごま、きざみのり、かぼちゃ	だし汁、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう、みりん	牛乳50、コーンフレーク	スキムミルク、あずきとごまのカップケーキ
22金	ビーフカレーライス、ハムと野菜の甘酢サラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)、もずくのかきたま汁	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、牛肉、◎スキムミルク、ロースハム、鶏卵、◎牛乳	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、人参、レタス、りんご、ごま、もずく	カレールー、りんご酢、薄口しょうゆ、鶏ガラスープの素	牛乳50、ウエハース	スキムミルク、ミニ動物ビスケット
23土	ちゃんぽん、きょうご、黄桃缶、きゅうりごま和え	ちゃんぽん麺、サラダ油、砂糖、◎ぼたぼた焼き	◎牛乳、豚肉、牛乳、えび、かまぼこ、◎豆乳	黄桃缶、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にんにく、しょうが、練りごま、すりごま、きゅうり	白湯、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう、濃口しょうゆ	調整豆乳、せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、マリービスケット
25月	ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしの中華風和え、田舎汁、メロン、五目納豆	米、◎ロールパン、砂糖、◎バター、◎砂糖、ごま油、サラダ油	豚肩ローススライス、◎スキムミルク、合わせ味噌、鶏卵、鶏もも、きな粉、油揚げ、納豆、◎牛乳、サラダチーズ	メロン、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、大根、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、すりごま、ねぎ、◎バナナ、きざみのり	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、しょうが	牛乳50、バナナ	スキムミルク、きなこサンド
26火	麦ごはん、鮭の西京焼き、春雨ソテー、のっぺい汁、りんご、大豆煮	米、里芋、はるさめ、卵黄、砂糖、ごま油、片栗粉	鮭、◎スキムミルク、豚肉、鶏もも、合わせ味噌、◎牛乳、大豆、ホイップクリーム	りんご、大根、玉ねぎ、もやし、人参、こんにゃく、コーン、にら、ごぼう、ごま、ねぎ、みかん缶	だし汁、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	牛乳50、ビスコ(2枚)	スキムミルク、フルーツゼリー
27水	食パン8枚切、チーズ入りコロッケ、ごぼうサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳、ポイルウィンナー	じゃがいも、食パン、◎米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、てんぷら油、サラダ油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、サラダチーズ、鶏卵、ロースハム、ベーコン(細切り)、牛乳、◎飲むヨーグルト、ウィンナーソース	◎野菜ミックスジュース、バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、細切りごぼう、きゅうり、ピーマン、ごぼう、すりごま、ねぎ、◎味付けのり、◎みかん缶	フイヨン、濃口しょうゆ、塩・こしょう、りんご酢	飲むヨーグルト、みかん缶	野菜ジュース、若菜のりおにぎり
28木	麦ごはん、白身魚のカレークリームソースかけ、大根とひき肉の炒め煮、ごぼうと小松菜の味噌汁、オレンジ、煮豆腐	米、卵黄、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、◎カルシウムせんべい2枚	牛乳、カラスカレイ、豚ひき肉、◎スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、豆腐、◎牛乳	大根、人参、玉ねぎ、オレンジ、ごまつな、ごぼう、アスパラガス、にんにく	だし汁、ホワイトルウ、濃口しょうゆ、みりん、塩・こしょう、カレー粉	牛乳50、カルシウムせんべい	スキムミルク、クラッカー
29金	牛とじ丼、きゅうりとイカの酢味噌和え(ワカメ入り)、えのきと豆腐のすまし汁、パイナップル、まわかめの炒め煮	米、砂糖	鶏卵、豆腐、牛肉、◎スキムミルク、いか、合わせ味噌、◎牛乳、◎チーズ	玉ねぎ、きゅうり、パイナップル、えのきたけ、人参、しらたき、青ねぎ、すりごま、ねぎ、わかめ、まわかめ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢、酒、薄口しょうゆ、食塩	牛乳50、スティックチーズ	スキムミルク、サッポロポテト(つぶつぶベジ)
30土	焼きうどん、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、みかん缶、粉ふき芋	ゆでうどん、ごま油、じゃがいも	◎牛乳、豚肉、合わせ味噌、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、みかん缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ピーマン、えのきたけ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、塩・こしょう	調整豆乳、たまごボーロ	牛乳、バームクーヘン