

日付	献立	材 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	調味料		
01 水	ロールパン、かぼちゃグラタン、豚しゃぶサラダ、ベーコンのコンソメスープ、バナナ、牛乳	○米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉、ベーコン(細切り)、粉チーズ、牛乳	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、レタス、きゅうり、人参、コーン、練りごま、すりごま、○こま、ねぎ、○味付けのり	ホワイトルウ、パイオン、濃口しょうゆ、塩・こしょう	野菜ジュース、ゆかりのりおにぎり	
02 木	肉うどん、ちくわの天ぷら、さつまいもスティック、パイナップル	ゆでうどん、てんぷら粉、砂糖、てんぷら油、さつまいもスティック	牛肉、ちくわ、○スキムミルク	玉ねぎ、パイナップル、しらたき、人参、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	スキムミルク、サッポロポテト(つぶつぶべ)	
03 金	ハヤシライス、シーフードサラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、○冷)白玉餅、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	牛肉、ヨーグルト、○スキムミルク、えび、かにかまぼこ、○きな粉	玉ねぎ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	ハヤシルウ、○食塩、塩・こしょう	スキムミルク、きなこだんご	
04 土	夏祭り						
06 月	ごはん、肉じゃが、ナムル風煮びたし(きゅうり)、むらくも汁、すいか	じゃがいも、米、○食パン、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛肉、鶏卵、○スキムミルク、○チーズ、油揚げ	玉ねぎ、すいか、きゅうり、人参、もやし、しらたき、○玉ねぎ、チンゲン菜、○コーン、○ピーマン	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩、しょうが	スキムミルク、ピザトースト	
07 火	麦ごはん、鮭の変わり西京焼き、切干大根炒め煮、三つ葉入りそうめん汁、七夕ゼリー	米、○ホットケーキミックス、そうめん、押麦、○サラダ油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、○砂糖、サラダ油	鮭、○スキムミルク、○牛乳、○鶏卵、油揚げ、○サラダチーズ、かまぼこ、合わせ味噌	ごまつな、玉ねぎ、人参、切干大根、みつば、ごま、しいたけ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	スキムミルク、チーズ入り蒸しパン	
08 水	食パン8枚切、ミートローフ、かぼちゃとおいものチーズ入りサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳	食パン、○米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、サラダ油	牛乳、合挽き肉、鶏卵、牛乳、ロースハム、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、○きな粉、牛乳	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、りんご、きゅうり、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、パイオン、薄口しょうゆ、食塩、○食塩、ナツメグ	野菜ジュース、きなこおにぎり	
09 木	麦ごはん、鶏のごまから揚げ、春雨ソテー、けんちん汁、オレンジ	米、里芋、はるさめ、片栗粉、押麦、てんぷら油、小麦粉、ごま油	鶏もも、○牛乳、豚肉、○スキムミルク、豆腐、鶏卵	○フルーチェ(いちご)、オレンジ、大根、○黄桃缶、○みかん缶、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にら、ごぼう、ごま、ねぎ、しょうが	だし汁、濃口しょうゆ、食塩、酒、みりん	スキムミルク、フルーチェ(黄桃・みかん)	
10 金	三色丼、もやしとわかめのナムル、ごぼうと厚揚げの味噌汁、パイナップル	米、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏ひき肉、鶏卵、揚げ豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも	もやし、パイナップル、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、いんげん、ごま、ねぎ、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、薄口しょうゆ	スキムミルク、えびせん	
11 土	クリームスパゲティ、ミートボール煮、みかん缶	スパゲティ、砂糖、サラダ油	牛乳、○牛乳、ベーコン(細切り)	みかん缶、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、人参、コーン	ホワイトルウ、ケチャップ、ウスターソース、パイオン、塩・こしょう	牛乳、バームクーヘン	(1号)お休み
13 月	ごはん、豚肉のピカタ、ひじきの白和え、わかめと麩のすまし汁、オレンジ	米、○ロールパン、小麦粉、砂糖、○バター、マヨネーズ、おつゆ	豚肉、豆腐、鶏卵、大豆水煮、○スキムミルク、合わせ味噌	オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく、人参、○いちごジャム、練りごま、すりごま、芽ひじき、ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、酒、薄口しょうゆ、りんご酢、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	スキムミルク、ジャムバターサンド	
14 火	麦ごはん、赤魚の竜田揚げ、海そうサラダ、沢煮椀、すいか	米、片栗粉、押麦、てんぷら油、砂糖、ごま油	赤魚、○スキムミルク、豚肉	すいか、もやし、大根、人参、レタス、きゅうり、ごぼう、たけのこ、わかめ、ねぎ、しいたけ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、食塩、酒、しょうが、みりん	スキムミルク、セサミビスケット	
15 水	ロールパン、ポークビーンズ、チーズとちくわの野菜サラダ、バナナ、牛乳	じゃがいも、ロールパン、○米、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、大豆水煮、豚肉、ちくわ、サラダチーズ、牛乳	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、トマト水煮、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、すりごま、○味付けのり	ケチャップ、濃口しょうゆ、パイオン、食塩	野菜ジュース、若菜のりおにぎり	
16 木	麦ごはん、豆腐和風ハンバーグ、野菜ソテー、田舎汁、ゴールドキウイ	米、パン粉、押麦、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ひき肉、○スキムミルク、ソーセージ、合わせ味噌、鶏卵、牛乳、鶏もも、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、ゴールドキウイ、人参、大根、かぼちゃ、○みかん缶、コーン、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、塩・こしょう	ミルクココア、2色ゼリー	
17 金	鮭ちらし寿司、白菜ごま和え、わかめえのき豆腐のすまし汁、パイナップル	米、○フライドポテト、砂糖、○てんぷら油	豆腐、鮭、○スキムミルク、錦糸卵	白菜、パイナップル、人参、えのきたけ、さやえんどう、ごぼう、練りごま、ごま、すりごま、ねぎ、きざみのり、わかめ、しいたけ、だし昆布	だし汁、りんご酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、酒、○食塩	スキムミルク、フライドポテト	1学期終業式(1号)11:30降
18 土	きつねうどん、きゅうりとカニカマのサラダ、黄桃缶	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、油揚げ、かにかまぼこ	黄桃缶、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ、人参、レタス、しいたけ、わかめ	だし汁、だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、薄口しょうゆ	牛乳、バタークッキー(ムーンライト)	(1号)お休み
20 月	海の日						
21 火	麦ごはん、鮭の照り焼き、小松菜の磯和え、じゃがいもの味噌汁、すいか	米、じゃがいも、○片栗粉、押麦、○砂糖、砂糖	鮭、○牛乳、揚げ豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、シーチキン、○きな粉	すいか、ごまつな、えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ、きざみのり	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、○食塩	スキムミルク、ミルクもち	(1号)夏季休業
22 水	食パン8枚切、変わりローストチキン、キャベツときゅうりのごまサラダ、ハムのコンソメスープ、バナナ、牛乳	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも、ロースハム、牛乳	○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、練りごま、すりごま、○味付けのり、ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、パイオン、○たまごふりかけ、しょうが、ケチャップ、ウスターソース、酒、にんにく	野菜ジュース、のりたまおにぎり	
23 木	麦ごはん、煮魚、高野豆腐の卵とし、のっぺい汁、オレンジ	米、里芋、押麦、砂糖、片栗粉	赤魚、鶏卵、○スキムミルク、鶏もも、高野豆腐	○フルーツカクテル缶、オレンジ、大根、○バナナ、人参、さやいんげん、こんにゃく、ごぼう、○キウイフルーツ、○いちご、ねぎ、しょうが	だし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	スキムミルク、フルーツポンチ	
24 金	タコライス、春雨中華サラダ、わかめのガラスープ、パイナップル	米、○ホットケーキミックス、○バター、はるさめ、○砂糖、砂糖、サラダ油、ごま油	合挽き肉、○スキムミルク、ロースハム、チーズ、○鶏卵、錦糸卵、○牛乳	玉ねぎ、パイナップル、レタス、トマト、きゅうり、○人参、人参、ごま、ねぎ、わかめ、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープの素、濃口しょうゆ、りんご酢、カレー粉	スキムミルク、人参カップケーキ	
25 土	五目ラーメン、冷)肉しゅうまい、パン缶	ゆでラーメン、サラダ油	○牛乳、牛乳、豚肉	パイナップル、白菜、玉ねぎ、もやし、しいたけ、人参、コーン、ねぎ、にんにく	白湯、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	牛乳、サッポロポテト(バーベ)	
27 月	ごはん、筑前煮、茶わん蒸し、メロン	米、○ロールパン、里芋、○バター、砂糖、○砂糖、サラダ油	鶏卵、鶏もも肉、○スキムミルク、○きな粉	メロン、ごぼう、こんにゃく、人参、れんこん、たけのこ、しいたけ、みつば、しいたけ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、きなこサンド	
28 火	麦ごはん、さばのおろし煮、ナムル風煮びたし(きゅうり)、鶏五目汁、オレンジ	米、片栗粉、押麦、砂糖、てんぷら油、ごま油	さば、○スキムミルク、豆腐、油揚げ、鶏もも	大根、きゅうり、オレンジ、もやし、人参、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、しょうが、食塩	スキムミルク、クラッカー	
29 水	ロールパン、チンゲン菜グラタン、シーチキンサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳	○米、ロールパン、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも、ゆで卵、ツナ缶、えび、ロースハム、ベーコン(細切り)、粉チーズ、牛乳	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、レタス、きゅうり、チンゲン菜、コーン、○味付けのり、○ごま、ねぎ	ホワイトルウ、パイオン、薄口しょうゆ、○食塩	野菜ジュース、ごまのりおにぎり	
30 木	麦ごはん、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、栄養きんぴら、白菜と油揚げの味噌汁、ゴールドキウイ	米、マヨネーズ、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油	赤魚、○スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、油揚げ、粉チーズ	ゴールドキウイ、人参、白菜、糸こんにゃく、細切りごぼう、えのきたけ、ピーマン、クリームコーン、ねぎ、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう	スキムミルク、まがりせんべい	
31 金	ポークカレーライス、ハムと野菜の甘酢サラダ、フルーツヨーグルト(黄桃缶)	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油	ヨーグルト、豚肉、○スキムミルク、ロースハム、○ホイップクリーム	黄桃缶、玉ねぎ、きゅうり、○みかん缶、人参、りんご、レタス、ごま	カレールウ、りんご酢、薄口しょうゆ	ミルクココア、フローズンゼリー	↓

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水	ロールパン、かぼちゃグラタン、豚しゃぶサラダ、ベーコンのコンソメスープ、バナナ、牛乳、マッシュポテト	◎米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、バター、じゃがいも	牛乳、牛乳、豚肉、ベーコン(細切り)、粉チーズ、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、かぼちゃ、レタス、きゅうり、人参、コーン、練りごま、すりごま、◎ごま、ねぎ、◎味付けのり、◎みかん缶	ホワイトルウ、パイオン、濃口しょうゆ、塩・こしょう、食塩	・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
02木	肉うどん、ちくわの天ぷら、たまごボーロ、たまごマヨネーズ、パイナップル	ゆでうどん、てんぷら粉、砂糖、てんぷら油、マヨネーズ、さつまいもスティック、◎コーンフレーク	牛肉、ちくわ、◎スキムミルク、◎牛乳、ゆで卵	玉ねぎ、パイナップル、しらす、人参、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、サッポロポテト(つぶつぶベジ)、スキムミルク、白い風船
03金	ハヤシライス、シーフードサラダ、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、◎冷)白玉餅、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、ごま油	牛肉、ヨーグルト、◎スキムミルク、えび、かにかまぼこ、◎きな粉、鶏卵、◎牛乳	玉ねぎ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ごま、もずく	ハヤシルー、◎食塩、塩・こしょう、鶏ガラスープの素	・牛乳50、・ウエハース	
04土	夏祭り						
06月	ごはん、肉じゃが、ナムル風煮びたし(きゅうり)、むらも汁、すいか、納豆のりえ	じゃがいも、米、◎食パン、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛肉、鶏卵、◎スキムミルク、◎チーズ、油揚げ、納豆、◎牛乳	玉ねぎ、すいか、きゅうり、人参、もやし、しらす、◎玉ねぎ、チンゲン菜、◎コーン、◎ピーマン、◎バナナ、きざみのり	だし汁、濃口しょうゆ、◎ケチャップ、りんご酢、酒、みりん、薄口しょうゆ、食塩、しょうが	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、ピザトースト
07火	麦ごはん、鮭の変わり西京焼き、切干大根炒め煮、三つ葉入りそうめん汁、七夕ゼリー、あんかけ豆腐	米、◎ホットケーキミックス、そうめん、押麦、◎サラダ油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、◎砂糖、サラダ油、片栗粉	鮭、◎スキムミルク、◎牛乳、◎鶏卵、油揚げ、◎サラダチーズ、かまぼこ、合わせ味噌、豆腐、◎牛乳	ごまつな、玉ねぎ、人参、切干大根、みつば、ごま、しいたけ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、チーズ入り蒸しパン
08水	食パン8枚切、ミートローフ、かぼちゃとおいものチーズ入りサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳、ス	食パン、◎米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、◎砂糖、サラダ油、砂糖	牛乳、合挽き肉、鶏卵、牛乳、ロースハム、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、◎きな粉、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、かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、すりごま、◎味付けのり、◎みかん缶	ケチャップ、パイオン、薄口しょうゆ、食塩、◎食塩、ナツメグ	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、きなこおにぎり
09木	麦ごはん、鶏のごまから揚げ、春雨ソテー、けんちん汁、オレンジ、ひじきの炒め煮	米、里芋、はるさめ、片栗粉、押麦、てんぷら油、小麦粉、ごま油、砂糖、◎カルシウムせんべい2枚	鶏もも、◎牛乳、豚肉、◎スキムミルク、豆腐、鶏卵、◎牛乳、大豆	◎フルーチェ(いちご)、オレンジ、大根、◎黄桃缶、◎みかん缶、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にら、ごぼう、ごま、ねぎ、しょうが、芽ひじき	だし汁、濃口しょうゆ、食塩、酒、みりん	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、フルーチェ(黄桃・みかん)
10金	三色丼、もやしとわかめのナムル、ごぼうと厚揚げの味噌汁、パイナップル、トマトサラダ	米、砂糖、サラダ油、ごま油、マヨネーズ	鶏ひき肉、鶏卵、揚げ豆腐、◎スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、◎牛乳、◎チーズ	もやし、パイナップル、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごぼう、いんげん、ごま、ねぎ、わかめ、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、薄口しょうゆ	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク、えびせん
11土	クリームスパゲティ、ミートボール煮、みかん缶、きゅうりのマヨネーズ和え	スパゲティ、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、ベーコン(細切り)、◎豆乳	みかん缶、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、人参、コーン、きゅうり	ホワイトルウ、ケチャップ、ウスターソース、パイオン、塩・こしょう	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、バームクーヘン
13月	ごはん、豚肉のピカタ、ひじきの白和え、わかめと麩のすまし汁、オレンジ、五目納豆	米、◎ロールパン、小麦粉、砂糖、◎バター、マヨネーズ、おつゆ麩	豚肉、豆腐、鶏卵、大豆水煮、◎スキムミルク、合わせ味噌、納豆、◎牛乳、サラダチーズ	オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく、人参、◎いちごジャム、練りごま、すりごま、芽ひじき、ねぎ、わかめ、◎バナナ、きゅうり、きざみのり	だし汁、ケチャップ、酒、薄口しょうゆ、りんご酢、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、ジャムバターサンド
14火	麦ごはん、赤魚の竜田揚げ、海そうサラダ、沢煮椀、すいか、煮豆腐	米、片栗粉、押麦、てんぷら油、砂糖、ごま油	赤魚、◎スキムミルク、豚肉、豆腐、◎牛乳	すいか、もやし、大根、人参、レタス、きゅうり、ごぼう、たけのこ、わかめ、ねぎ、しいたけ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、食塩、酒、しょうが、みりん	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、セサミビスケット
15水	ロールパン、ポークビーンズ、チーズとちくわの野菜サラダ、バナナ、牛乳、ポイルウィンナー	じゃがいも、ロールパン、◎米、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、大豆水煮、豚肉、ちくわ、サラダチーズ、牛乳、◎飲むヨーグルト、ウインナーソーセージ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、トマト水煮、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、すりごま、◎味付けのり、◎みかん缶	ケチャップ、濃口しょうゆ、パイオン、食塩	・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
16木	麦ごはん、豆腐和風ハンバーグ、野菜ソテー、田舎汁、ゴールドキウイ、麩のたまごとじ	米、パン粉、押麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、◎コーンフレーク、おつゆ麩	豆腐、豚ひき肉、◎スキムミルク、ソーセージ、合わせ味噌、鶏卵、牛乳、鶏もも、油揚げ、◎牛乳	玉ねぎ、キャベツ、ゴールドキウイ、人参、大根、かぼちゃ、◎黄桃缶、◎みかん缶、コーン、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、塩・こしょう、薄口しょうゆ	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、2色ゼリー
17金	鮭ちらし寿司、白菜ごま和え、わかめえのき豆腐のすまし汁、パイナップル、こつぶがんと煮	米、◎フライドポテト、砂糖、◎てんぷら油	豆腐、鮭、◎スキムミルク、錦糸卵、冷)こつぶがんと、◎牛乳	白菜、パイナップル、人参、えのきたけ、さやえんどう、ごぼう、練りごま、すりごま、ねぎ、きざみのり、わかめ、しいたけ、だし昆布	だし汁、りんご酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、酒、◎食塩、みりん	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、フライドポテト
18土	きつねうどん、きゅうりとカニカマのサラダ、黄桃缶、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、油揚げ、かにかまぼこ、◎豆乳	黄桃缶、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ、人参、レタス、しいたけ、わかめ	だし汁、だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、薄口しょうゆ	・調整豆乳、・せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、バタークッキー(ムーンライト)
20月	海の日						
21火	麦ごはん、鮭の照り焼き、小松菜の磯和え、じゃがいもの味噌汁、すいか、こんにゃくのきんぴら	米、じゃがいも、◎片栗粉、押麦、◎砂糖、砂糖、ごま油	鮭、◎牛乳、揚げ豆腐、◎スキムミルク、合わせ味噌、シーチキン、◎きな粉、◎牛乳	すいか、ごまつな、えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ、きざみのり、人参、糸こんにゃく、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、◎食塩	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、白い風船
22水	食パン8枚切、変わりローストチキン、キャベツときゅうりのごまサラダ、ハムのコンソメスープ、バナナ、牛乳、ミ	食パン、◎米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも、ロースハム、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、練りごま、すりごま、◎味付けのり、ねぎ、わかめ、ミニトマト、◎みかん缶	濃口しょうゆ、パイオン、◎たまごふりかけ、しょうが、ケチャップ、ウスターソース、酒、にんにく	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、のりたまおにぎり
23木	麦ごはん、煮魚、高野豆腐の卵とじ、のっぺい汁、オレンジ、かぼちゃ煮	米、里芋、押麦、砂糖、片栗粉、◎カルシウムせんべい2枚	赤魚、鶏卵、◎スキムミルク、鶏もも、高野豆腐、◎牛乳	◎フルーツカクテル缶、オレンジ、大根、◎バナナ、人参、さやえんどう、こんにゃく、ごぼう、◎キウイフルーツ、◎いちご、ねぎ、しょうが、かぼちゃ	だし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、食塩	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、フルーツポンチ
24金	夕コライス、春雨中華サラダ、わかめのガラスープ、パイナップル、厚揚げ煮	米、◎ホットケーキミックス、◎バター、はるさめ、◎砂糖、砂糖、サラダ油、ごま油	合挽き肉、◎スキムミルク、ロースハム、チーズ、◎鶏卵、錦糸卵、◎牛乳、揚げ豆腐、◎牛乳、◎チーズ	玉ねぎ、パイナップル、レタス、トマト、きゅうり、◎人参、人参、ごま、ねぎ、わかめ、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープの素、濃口しょうゆ、りんご酢、カレー粉、みりん、だし汁	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク、人参カップケーキ
25土	五目ラーメン、冷)肉しゅうまい、パイ缶、きゅうりごま和え	ゆでラーメン、サラダ油、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉、◎豆乳	パイ缶、白菜、玉ねぎ、もやし、しいたけ、人参、コーン、ねぎ、にんにく、練りごま、すりごま、きゅうり	白湯、鶏ガラスープの素、塩・こしょう、濃口しょうゆ	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、サッポロポテト(バーベQ)
27月	ごはん、筑前煮、茶わん蒸し、オクラ納豆、メロン	米、◎ロールパン、里芋、◎バター、砂糖、◎砂糖、サラダ油	鶏卵、鶏もも肉、◎スキムミルク、◎きな粉、納豆、◎牛乳、かつお節	メロン、ごぼう、こんにゃく、人参、れんこん、たけのこ、しいたけ、みつば、しいたけ、◎バナナ、オクラ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、食塩	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、きなこサンド
28火	麦ごはん、さばのおろし煮、ナムル風煮びたし(きゅうり)、鶏五目汁、オレンジ、白菜おかか和え	米、片栗粉、押麦、砂糖、てんぷら油、ごま油	さば、◎スキムミルク、豆腐、油揚げ、鶏もも、◎牛乳、かつお節	大根、きゅうり、オレンジ、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、白菜	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、しょうが、食塩	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、クラッカー
29水	ロールパン、チンゲン菜グラタン、シーチキンサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳、切干大根煮	◎米、ロールパン、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも、ゆで卵、ツナ缶、えび、ロースハム、ベーコン(細切り)、粉チーズ、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、もやし、人参、レタス、きゅうり、チンゲン菜、コーン、◎味付けのり、◎ごま、ねぎ、切干大根、◎みかん缶	ホワイトルウ、パイオン、薄口しょうゆ、◎食塩、濃口しょうゆ、だし汁	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、ごまのりおにぎり
30木	麦ごはん、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、栄養きんぴら、白菜と油揚げの味噌汁、ゴールドキウイ、しらすトマト	米、マヨネーズ、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、◎コーンフレーク	赤魚、◎スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、油揚げ、粉チーズ、◎牛乳、しらす干し	ゴールドキウイ、人参、白菜、糸こんにゃく、細切りごぼう、えのきたけ、ピーマン、クリームコーン、ねぎ、すりごま、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう、薄口しょうゆ、りんご酢	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、まがりせんべい
31金	ポークカレーライス、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、豚肉、◎スキムミルク、ロースハム、◎ホイップクリーム、鶏卵、◎牛乳	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、◎みかん缶、人参、りんご、レタス、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、フローズンゼリー