

日付	献立	お 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火	麦ごはん、さばのおろし煮、ナムル風煮びたし(きゅうり)、ごぼうと小松菜の味噌汁、すいか	米、押麦、片栗粉、砂糖、てんぷら油、ごま油	さば、〇スキムミルク、〇ホイップクリーム、合わせ味噌、油揚げ、鶏もも	すいか、大根、きゅうり、〇みかん缶、もやし、人参、こまつな、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	だし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、しょうが	ミルクココア、フルーツゼリー		
02水	ロールパン、チンゲン菜グラタン、シーチキンサラダ、ポテトスープ、バナナ、牛乳	〇米、ロールパン、じゃがいも、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	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、人参、レタス、きゅうり、チンゲン菜、コーン、〇こま、ねぎ、〇味付けのり	ホワイトルウ、ブイヨン、薄口しょうゆ	野菜ジュース、ゆかりのりおにぎり		
03木	麦ごはん、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、栄養さんびら、もやしとわかめのガラスープ、パイナップル	米、マヨネーズ、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油	赤魚、〇スキムミルク、豚肉、粉チーズ	人参、パイナップル、系こんにゃく、細切りごぼう、もやし、ピーマン、クリームコーン、すりごま、ごま、ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	スキムミルク、えびせん		
04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、マヨネーズ、砂糖	牛肉、ヨーグルト、〇スキムミルク、えび、かにかまぼこ	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、塩・こしょう	スキムミルク、クラッカー		
05土	夏祭り							
07月	ごはん、星のコロッケ、ひじきの和風サラダ、三つ葉入りそうめん汁、セタゼリー	米、そうめん、マヨネーズ、砂糖	〇スキムミルク、大豆水煮、ロースハム、かまぼこ	玉ねぎ、レタス、コーン、きゅうり、人参、みつば、芽ひじき、すりごま、しいたけ	だし汁、薄口しょうゆ、酒、濃口しょうゆ、食塩	スキムミルク、クリームパン		
08火	麦ごはん、白身魚の洋風焼き、きゅうりとワカメの酢の物、五目味噌汁、オレンジ	米、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ	赤魚、揚げ豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、ちりめんじゃこ、粉チーズ	きゅうり、オレンジ、大根、みかん缶、人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ	だし汁、りんご酢、ケチャップ、薄口しょうゆ、塩・こしょう	スキムミルク、マリービスケット		
09水	食パン8枚切、えびフライ、たまごサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳	食パン、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、てんぷら油、砂糖	牛乳、ゆで卵、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、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ねぎ、〇味付けのり	ブイヨン	野菜ジュース、わかめのりおにぎり		
10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、チンゲン菜ともしのガラスープ、すいか	じゃがいも、米、〇ホットケーキミックス、マヨネーズ、押麦、小麦粉、〇砂糖、〇サラダ油、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	鮭、豚ひき肉、〇スキムミルク、〇牛乳、〇鶏卵、かまぼこ、粉チーズ	すいか、玉ねぎ、もやし、〇人参、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、塩・こしょう	スキムミルク、人参蒸しケーキ		
11金	麻婆もやし丼、春雨サラダ、のっぺい汁、パイナップル	米、里芋、マヨネーズ、はるさめ、〇片栗粉、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇スキムミルク、かにかまぼこ、鶏もも、〇きな粉、甜面醤、合わせ味噌	もやし、パイナップル、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、ピーマン、こんにゃく、コーン、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、食塩、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		
12土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、パイ缶	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、パイ缶、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、バームクーヘン		
14月	ごはん、鶏のカレー風味唐揚げ、ピーマン炒め、白菜と油揚げの味噌汁、オレンジ	米、〇ロールパン、ブイヨン、片栗粉、〇バター、てんぷら油、小麦粉、ごま油	鶏もも、〇スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、えび、油揚げ、鶏卵	オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ、〇いちごジャム、ピーマン、ねぎ、にんにく	だし汁、濃口しょうゆ、中華味、しょうが、塩・こしょう、カレー粉、酒	スキムミルク、ジャムバターサンド		
15火	麦ごはん、白身魚ムニエル、きゅうりのごま和え、けんちゃん汁、ゴールドキウイ	米、里芋、押麦、小麦粉、砂糖、バター	カラスカレイ、〇スキムミルク、豆腐、豚肉、かまぼこ	きゅうり、ゴールドキウイ、大根、キャベツ、人参、ごぼう、練りごま、すりごま、ねぎ	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、サッポロポテト(つぶつぶベジ)		
16水	ロールパン、貝だくさんシチュー(チンゲン菜)、スパゲティサラダ、バナナ、牛乳	〇もち米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、〇砂糖、サラダ油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも、ロースハム、えび、牛乳	〇野菜ミックスジュース、玉ねぎ、バナナ、チンゲン菜、きゅうり、人参、しめじ、〇人参、コーン、〇ごぼう、〇しいたけ	ホワイトルウ、〇酒、〇濃口しょうゆ、〇オイスターソース、ブイヨン、塩・こしょう、〇食塩	野菜ジュース、中華おこわ		
17木	ちゃんぽん、冷)ぎょうざ、すいか、さつまいもスティック	ちゃんぽん麺、さつまいもスティック、サラダ油	豚肉、〇スキムミルク、牛乳、えび、かまぼこ	すいか、キャベツ、玉ねぎ、もやし、〇黄桃缶、人参、コーン、にんにく、しょうが	白濁、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	ミルクココア、2色ゼリー(黄桃缶)		
18金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パイナップル	米、はるさめ、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、〇バナナ、人参、〇黄桃缶、〇みかん缶、〇パイ缶、にら、〇キウイフルーツ、〇いちご、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	スキムミルク、フルーツポンチ	1学期終業式(1号)11:30降	
19土	肉うどん、カニカマサラダ、みかん缶	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、牛肉、かにかまぼこ	玉ねぎ、みかん缶、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、チョイス	(1号)お休み	
21月	海の日							
22火	麦ごはん、サバの西京焼き、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、〇片栗粉、ごま油、サラダ油	さば、〇スキムミルク、合わせ味噌、揚げ豆腐、豚肉	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、ごま、ねぎ	だし汁、〇濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢	スキムミルク、みたらしだんご	(1号)夏休み	
23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、ハムのコンソメスープ、バナナ、牛乳	食パン、〇米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、〇砂糖、サラダ油	牛乳、合挽き肉、鶏卵、サラダチーズ、牛乳、ロースハム、〇きな粉、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	ケチャップ、濃口しょうゆ、ブイヨン、ウスターソース、薄口しょうゆ、塩・こしょう、〇食塩、ナツメグ	野菜ジュース、きなこおにぎり		
24木	麦ごはん、肉だんごの甘酢あんかけ、れんごんのサラダ、鶏五目汁、すいか	米、砂糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、てんぷら油	〇牛乳、〇スキムミルク、豆腐、鶏もも	すいか、れんごん、〇フルーツチェ(いちご)、人参、大根、玉ねぎ、きゅうり、〇黄桃缶、〇みかん缶、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、食塩、鶏ガラスープの素	スキムミルク、フルーチェ(黄桃・みかん)		
25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、〇ホットケーキミックス、〇さつまいも、〇バター、砂糖、〇砂糖	鶏卵、豆腐、牛肉、〇スキムミルク、いか、〇牛乳、〇鶏卵、合わせ味噌	玉ねぎ、きゅうり、パイナップル、えのきだけ、人参、しらたき、青ねぎ、すりごま、ねぎ、〇黒ごま、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	スキムミルク、さつまいもカツケーキ		
26土	野菜タンメン、エビしゅうまい、フルーツヨーグルト(黄桃缶)	ゆでラーメン、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油	〇牛乳、ヨーグルト、豚肉	黄桃缶、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、バタークッキー(ムーンライト)		
28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、オレンジ	米、〇ロールパン、砂糖、〇てんぷら油、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、鰹糸卵、鶏もも、〇きな粉、油揚げ	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、オレンジ、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、〇食塩	スキムミルク、揚げパン		
29火	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、ゴールドキウイ	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖	さわら、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	ゴールドキウイ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ、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、セサミビスケット		
30水	ロールパン、ローストチキン、マカロニサラダ、もやしスープ、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、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、〇味付けのり、〇こま、ねぎ	濃口しょうゆ、ブイヨン、しょうが、みりん、にんにく、〇食塩、塩・こしょう	野菜ジュース、ごまのりおにぎり		
31木	麦ごはん、サバの照り焼き、小松菜の磯和え、さつまい、メロン	米、さつまいも、押麦、砂糖	さば、豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、シーチキン	メロン、こまつな、大根、えのきだけ、人参、ごぼう、ねぎ、きざみり	だし汁、濃口しょうゆ、みりん	スキムミルク、野菜スナック		↓

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火	麦ごはん、さばのおろし煮、ナムル風煮びたし(きゅうり)、ごぼうと小松菜の味噌汁、すいか、トマトサラダ	米、押麦、片栗粉、砂糖、てんぷら油、ごま油、マヨネーズ	さば、○スキムミルク、○ホイップクリーム、合わせ味噌、油揚げ、鶏もも、◎牛乳	すいか、大根、きゅうり、○みかん缶、もやし、人参、ごまつな、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、トマト	だし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、しょうが	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、フルーツゼリー
02水	ロールパン、チンゲン菜グラタン、シーチキンサラダ、ポテトスープ、バナナ、牛乳、・切干大根煮	○米、ロールパン、じゃがいも、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、ローズハム、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、人参、レタス、きゅうり、チンゲン菜、コーン、○ごま、ねぎ、○味付けのり、切干大根、◎みかん缶	ホワイトルウ、フイヨン、薄口しょうゆ、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、ゆかりのりおにぎり
03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、もやしとわかめのガラスープ、パインアップル、・大豆煮	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、粉チーズ、◎牛乳、大豆	人参、パインアップル、糸こんにゃく、細切りごぼう、もやし、ピーマン、クリームコーン、すりごま、ごま、ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、塩・こしょう、薄口しょうゆ、みりん	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、えびせん
04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、マヨネーズ、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、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	ハヤシルウ、塩・こしょう、鶏ガラスープの素	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、クラッカー
05土	夏祭り						
07月	ごはん、星のコロッケ、ひじきの和風サラダ、三つ葉入りそうめん汁、セタゼリー、・五目納豆	米、そうめん、マヨネーズ、砂糖	○スキムミルク、大豆水煮、ローズハム、かまぼこ、納豆、◎牛乳、サラダチーズ	玉ねぎ、レタス、コーン、きゅうり、人参、みつば、芽ひじき、すりごま、しいたけ、◎バナナ、きざみのり	だし汁、薄口しょうゆ、酒、濃口しょうゆ、食塩	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、クリームパン
08火	麦ごはん、白身魚の洋風焼き、きゅうりとワカメの酢の物、五味噌汁、オレンジ、・かぼちゃ煮	米、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ	赤魚、揚げ豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、ちりめんじゃこ、粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、オレンジ、大根、みかん缶、人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ、かぼちゃ	だし汁、りんご酢、ケチャップ、薄口しょうゆ、塩・こしょう、濃口しょうゆ	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、マリービスケット
09水	食パン8枚切、えびフライ、たまごサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳、・ボイルウィンナー	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、てんぷら油、砂糖	牛乳、ゆで卵、ローズハム、ベーコン（細切り）、牛乳、◎飲むヨーグルト、ウィンナーソーセージ	○野菜ミックスジュース、バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ねぎ、○味付けのり、◎みかん缶	フイヨン	・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
10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、すいか、・しらすまト	じゃがいも、米、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、押麦、小麦粉、○砂糖、○サラダ油、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、◎カルシウムせんべい2枚	鮭、豚ひき肉、○スキムミルク、○牛乳、○鶏卵、かまぼこ、粉チーズ、◎牛乳、しらす干し	すいか、玉ねぎ、もやし、○人参、人参、チンゲン菜、ごま、すりごま、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、塩・こしょう、薄口しょうゆ、りんご酢	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、人参蒸しケーキ
11金	麻婆もやし丼、春雨サラダ、・たまご豆腐、のっぺい汁、パインアップル	米、里芋、マヨネーズ、はるさめ、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○スキムミルク、かにかまぼこ、鶏もも、○きな粉、甜面醬、合わせ味噌、鶏卵、◎牛乳、◎チーズ	もやし、パインアップル、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、ピーマン、こんにゃく、コーン、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラスープの素、○食塩、塩・こしょう	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク・白い風船
12土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、パイン缶、・マッシュポテト	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、ローズハム、粉チーズ、◎豆乳、牛乳	玉ねぎ、トマト水煮、パイン缶、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、バームクーヘン
14月	ごはん、鶏のカレー風味唐揚げ、ビーフン炒め、白菜と油揚げの味噌汁、オレンジ、・マヨネーズ納豆	米、○ロールパン、ビーフン、片栗粉、○バター、てんぷら油、小麦粉、ごま油、マヨネーズ	鶏もも、○スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、えび、油揚げ、鶏卵、納豆、◎牛乳	オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ、○いちごジャム、ピーマン、ねぎ、にんにく、◎バナナ	だし汁、濃口しょうゆ、中華味、しょうが、塩・こしょう、カレー粉、酒	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、ジャムバターサンド
15火	麦ごはん、白身魚ムニエル、きゅうりのごま和え、けんちん汁、ゴールドキウイ、・ひじきの炒め煮	米、里芋、押麦、小麦粉、砂糖、バター	カラスカレイ、○スキムミルク、豆腐、かまぼこ、◎牛乳、大豆	きゅうり、ゴールドキウイ、大根、キャベツ、人参、ごぼう、練りごま、すりごま、ねぎ、玉ねぎ、芽ひじき	だし汁、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう、みりん、酒	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、サッポロポテト(つぶつぶベジ)
16水	ロールパン、具だくさんシチュー(チンゲン菜)、スパゲティサラダ、バナナ、牛乳、・莖わかめの炒め煮	○もち米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、サラダ油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも、ローズハム、えび、牛乳、◎飲むヨーグルト	○野菜ミックスジュース、玉ねぎ、バナナ、チンゲン菜、きゅうり、人参、しめじ、○人参、コーン、○ごぼう、○しいたけ、きまめ、◎みかん缶、すりごま	ホワイトルウ、○酒、○濃口しょうゆ、○オイスターソース、フイヨン、塩・こしょう、○食塩、濃口しょうゆ	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、中華おこわ
17木	ちゃんぽん、冷)ぎょうざ、すいか、・たまごマヨネーズ、さつまいもスティック	ちゃんぽん麺、さつまいもスティック、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、◎コーンフレーク	豚肉、○スキムミルク、牛乳、えび、かまぼこ、◎牛乳、ゆで卵	すいか、キャベツ、玉ねぎ、もやし、○黄桃缶、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、濃口しょうゆ	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、2色ゼリー(黄桃缶)
18金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パインアップル、・煮豆腐	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース、○スキムミルク、鶏もも、豆腐、◎牛乳	きゅうり、玉ねぎ、白菜、パインアップル、○バナナ、人参、○黄桃缶、○みかん缶、○パイン缶、にら、○キウイフルーツ、○いちご、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、みりん	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、フルーツポンチ
19土	肉うどん、カニカマサラダ、みかん缶、・さつまいも甘煮	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、◎ぼたぼた焼き、さつまいも	○牛乳、牛肉、かにかまぼこ、◎豆乳	玉ねぎ、みかん缶、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、チョイス
21月	海の日						
22火	麦ごはん、サバの西京焼き、海そうサラダ、豚汁、オレンジ、・こつぶがんも煮	米、○冷)白玉餅、里芋、さつまいも、○砂糖、押麦、砂糖、○片栗粉、ごま油、サラダ油	さば、○スキムミルク、合わせ味噌、揚げ豆腐、豚肉、冷)こつぶがんも、◎牛乳	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、玉ねぎ	だし汁、○濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、丸ぼうろ
23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、ハムのコンソメスープ、バナナ、牛乳、・スクランブルエッグ	食パン、○米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○砂糖、サラダ油	牛乳、合挽き肉、鶏卵、サラダチーズ、牛乳、ローズハム、○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、きゅうり、人参、コーン、ねぎ、すりごま、◎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、○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
24木	麦ごはん、肉だんごの甘酢あんかけ、れんごんのサラダ、鶏五目汁、すいか、・ミニトマト	米、砂糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、てんぷら油、◎カルシウムせんべい2枚	○牛乳、○スキムミルク、豆腐、鶏もも、◎牛乳	すいか、れんごん、○フルーチェ(いちご)、人参、大根、玉ねぎ、きゅうり、◎みかん缶、○黄桃缶、こんにゃく、ピーマン、ごぼう、コーン、すりごま、ねぎ、ミニトマト	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、食塩、鶏ガラスープの素	・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)
25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、パインアップル、・粉ふき芋	米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、○バター、砂糖、○砂糖、じゃがいも	鶏卵、豆腐、牛肉、○スキムミルク、いか、○牛乳、○鶏卵、合わせ味噌、◎牛乳、◎チーズ	玉ねぎ、きゅうり、パインアップル、えのきだけ、人参、しらたき、青ねぎ、すりごま、ねぎ、○黒ごま、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、塩・こしょう	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク、さつまいもカップケーキ
26土	野菜タンメン、エビしゅうまい、フルーツヨーグルト(黄桃缶)、・里芋煮	ゆでラーメン、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油、里芋	○牛乳、ヨーグルト、豚肉、◎豆乳	黄桃缶、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、だし汁	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、バタークッキー
28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、オレンジ、・オクラ納豆	米、○ロールパン、砂糖、○てんぷら油、○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、鶏糸卵、鶏もも、○きな粉、油揚げ、納豆、◎牛乳、かつお節	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、オレンジ、大根、かぼちゃ、ピーマン、ごぼう、すりごま、ねぎ、◎バナナ、オクラ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、しょうが、○食塩	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、きなこサンド
29火	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、ゴールドキウイ、・あんかけ豆腐	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉	さわら、○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	ゴールドキウイ、白菜、玉ねぎ、人参、えのきだけ、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、・動物ビスケット	スキムミルク、セサミビスケット
30水	ロールパン、ローストチキン、マカロニサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳、・人参グラッセ	○米、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、バター	牛乳、鶏もも、ローズハム、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、もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン、○味付けのり、○ごま、ねぎ、◎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、○食塩、塩・こしょう	・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
31木	麦ごはん、サバの照り焼き、小松菜の磯和え、さつま汁、メロン、・こんにゃくのきんぴら	米、さつまいも、押麦、砂糖、ごま油、◎コーンフレーク	さば、豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、シーチキン、◎牛乳	メロン、ごまつな、大根、えのきだけ、人参、ごぼう、ねぎ、きざみのり、糸こんにゃく、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、みりん	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、野菜スナック