

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 土	五目あんかけちゃんぽん、ぎょうざ、黄桃缶	ちゃんぽん麺、片栗粉、サラダ油	〇牛乳、豚肉、かまぼこ	黄桃缶、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、しいたけ、コーン、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酒、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Q）	2,3号園児保護者 試食会 (1号)夏季休業	
03 月	ごはん、鮭の西京焼き、春雨ソテー、むらも汁、オレンジ	米、〇ロールパン、〇メープルシロップ、はるさめ、〇バター、片栗粉、砂糖、ごま油	鮭、鶏卵、〇スキムミルク、豚肉、合わせ味噌	玉ねぎ、オレンジ、もやし、人参、チンゲン菜、コーン、にら、ごま	だし汁、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、メープルバターサンド		
04 火	麦ごはん、肉だんごの甘酢あんかけ、れんこんのサラダ、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	〇牛乳、豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも	れんこん、〇フルーチェ（いちご）、ゴールドキウイ、人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、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、鶏ガラスープの素	スキムミルク、フルーチェ（黄桃・みかん）		
05 水	食パン8枚切、えびフライ、たまごサラダ、もやしスープ、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、もやし、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		
06 木	ちゃんぽん、ぎょうざ、すいか、ミニフィッシュ	ちゃんぽん麺、〇冷）白玉餅、〇砂糖、〇片栗粉、サラダ油	豚肉、〇スキムミルク、牛乳、えび、ミニフィッシュ、かまぼこ	すいか、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にんにく、しょうが	白濁、〇濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	スキムミルク、みたらしだんご		
07 金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パイナップル	米、〇ホットケーキミックス、〇バター、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース、〇ゆであずき、〇スキムミルク、鶏もも、〇牛乳、〇鶏卵	きゅうり、玉ねぎ、白菜、パイナップル、人参、にら、ねぎ、〇黒ごま、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、あずきとごまのカップケーキ		
08 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、野菜スナック		
10 月	ごはん、鶏のカレー風味唐揚げ、ピーマン炒め、もやしとわかめのガラスープ、すいか	米、〇食パン、ピーマン、片栗粉、〇砂糖、〇メープルシロップ、てんぷら油、小麦粉、〇バター、ごま油	鶏もも、〇牛乳、〇スキムミルク、〇鶏卵、豚肉、えび、鶏卵	すいか、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ、にんにく	濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華味、しょうが、塩・こしょう、カレー粉、酒	スキムミルク、フレンチトースト		
11 火	山の日							
12 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	じゃがいも、〇米、ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、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、コーン、〇味付けのり	ホワイトルウ、〇たまごぶりかけ、ブイヨン、塩・こしょう	野菜ジュース、のりたまおにぎり	↓	
13 木	麦ごはん、白身魚ムニエル、きゅうりのごま和え、ごぼうと厚揚げの味噌汁、ゴールドキウイ	米、押麦、小麦粉、砂糖、バター	カラスカレイ、揚げ豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、かまぼこ	きゅうり、ゴールドキウイ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごぼう、練りごま、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう	牛乳、えびせん		夏季休業
14 金	麻婆もやし丼、春雨サラダ、鶏五目汁、パイナップル	米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇スキムミルク、豆腐、かにかまぼこ、鶏もも、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、コーン、ごぼう、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	牛乳、ミニ動物ビスケット		夏季休業
15 土	ごま味噌そうめん、白身魚フライ、パイナップル	そうめん、てんぷら油	〇牛乳、合わせ味噌、豚肉、えび	パイナップル、もやし、キャベツ、コーン、練りごま、ごま、ねぎ、わかめ	だし汁、みりん	牛乳、チョイス		夏季休業
17 月	ごはん、ナスと豚肉の味噌炒め、ひじきの和風サラダ、のっぺい汁、すいか	米、〇ロールパン、里芋、マヨネーズ、〇バター、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、〇スキムミルク、大豆水煮、鶏もも、ロースハム、合わせ味噌	すいか、なす、玉ねぎ、大根、人参、〇いちごジャム、こんにゃく、レタス、コーン、ごぼう、きゅうり、ねぎ、芽ひじき、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、ジャムバターサンド	(1号)夏季休業	
18 火	麦ごはん、白身魚のたまごマヨネーズ焼き、海そうサラダ、豚汁、ゴールドキウイ	米、里芋、さつまいも、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、ごま油、サラダ油	さくら、揚げ豆腐、〇スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、ゆで卵、粉チーズ	ゴールドキウイ、もやし、大根、レタス、きゅうり、人参、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、塩・こしょう	スキムミルク、まがりせんべい		
19 水	食パン8枚切、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	食パン、〇米、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、ねぎ、〇味付けのり	濃口しょうゆ、ブイヨン、しょうが、みりん、にんにく、塩・こしょう	野菜ジュース、若菜のりおにぎり		
20 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	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	鮭、豚ひき肉、〇スキムミルク、かまぼこ、粉チーズ	オレンジ、玉ねぎ、もやし、〇みかん缶、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	ミルクココア、フローズンゼリー		
21 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、えのきだけ、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、クラッカー		
22 土	野菜タンメン、エビしゅうまい、みかん缶	ゆでラーメン、片栗粉、ごま油、サラダ油	〇牛乳、豚肉	みかん缶、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、バームクーヘン		
24 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、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	スキムミルク、きなごサンド		
25 火	麦ごはん、さわらのカレームニエル、ひじきの炒め煮、白菜とえのきのすまし汁、すいか	米、押麦、小麦粉、砂糖、バター	さくら、〇スキムミルク、大豆水煮、豚肉、油揚げ、鶏もも	すいか、白菜、人参、玉ねぎ、えのきだけ、こんにゃく、ねぎ、芽ひじき、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩、カレー粉、塩・こしょう	スキムミルク、サッポロポテト（つぶつぶベジ）		
26 水	ロールパン、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	〇もち米、ロールパン、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、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、〇人参、コーン、〇ごぼう、ねぎ、すりごま、〇しいたけ	ケチャップ、〇酒、〇濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、ブイヨン、〇オイスターソース、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、中華おこわ		
27 木	麦ごはん、さばの栄養揚げ、小松菜の磯和え、メロン、玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、てんぷら粉、押麦、てんぷら油、砂糖	さば、〇スキムミルク、合わせ味噌、シーチキン、鶏卵、油揚げ	こまつな、メロン、〇フルーツカクテル缶、〇バナナ、玉ねぎ、〇みかん缶、えのきだけ、〇キウイフルーツ、人参、細切りごぼう、ピーマン、きざみのり、わかめ、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう	スキムミルク、フルーツポンチ		
28 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	〇バナナアイス、ヨーグルト、牛肉、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	カレールウ、りんご酢、薄口しょうゆ	マリービスケット、アイスクリーム		
29 土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、黄桃缶	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、黄桃缶、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、バタークッキー（ムーンライト）		
31 月	ごはん、すき焼き風煮、茶わん蒸し、すいか	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇サラダ油、〇グラニュー糖、砂糖	鶏卵、豆腐、牛肉、〇スキムミルク	すいか、白菜、玉ねぎ、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、ラスク	↓	

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
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	五目あんかけちゃんぽん、ぎょうざ、・さつまいも甘煮、黄桃缶	ちゃんぽん麺、片栗粉、サラダ油、砂糖、◎ほたはた焼き、さつまいも	○牛乳、豚肉、かまぼこ、◎豆乳	黄桃缶、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、しいたけ、コーン、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	・調整豆乳、・せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、サッポロポテト(バーベQ)
03 月	ごはん、鮭の西京焼き、春雨ソテー、むらこも汁、オレンジ、・マヨネーズ納豆	米、○ロールパン、○メープルシロップ、はるさめ、○バター、片栗粉、砂糖、こま油、マヨネーズ	鮭、鶏卵、○スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、納豆、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、もやし、人参、チンゲン菜、コーン、にら、こま、◎バナナ	だし汁、みりん、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、メープルバターサンド
04 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、・大豆煮	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、押麦、てんぷら油、片栗粉	○牛乳、豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、◎牛乳、大豆	れんごん、○フルーチェ(いちご)、ゴールドキウイ、人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、○黄桃缶、◎みかん缶、こんにゃく、ピーマン、コーン、ごぼう、すりこま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、みりん	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、フルーチェ(黄桃・みかん)
05 水	食パン8枚切、えびフライ、たまごサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳、・人参グラッセ	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、てんぷら油、砂糖、バター	牛乳、ゆで卵、ロースハム、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、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
06 木	ちゃんぽん、ぎょうざ、すいか、ミニフィッシュ、・たまごマヨネーズ	ちゃんぽん麺、○冷)白玉餅、○砂糖、○片栗粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、◎カルシウムせんべい2枚	豚肉、○スキムミルク、牛乳、えび、ミニフィッシュ、かまぼこ、◎牛乳、ゆで卵	すいか、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、○濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、濃口しょうゆ、食塩、塩・こしょう、濃口しょうゆ	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、丸ぼうろ
07 金	中華丼、中華きゅうり、春雨汁、パイナップル、・しらすトマト	米、○ホットケーキミックス、○バター、はるさめ、砂糖、片栗粉、こま油	豚肩ロース、○ゆであずき、○スキムミルク、鶏もも、○牛乳、○鶏卵、◎牛乳、◎チーズ、しらす干し	きゅうり、玉ねぎ、白菜、パイナップル、人参、にら、ねぎ、○黒こま、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、・スティックチーズ	スキムミルク、あずきとこまのかップケーキ
08 土	肉うどん、カニカマサラダ、みかん缶、・里芋煮	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、里芋	○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、・たまごボーロ	牛乳、野菜スナック
10 月	ごはん、鶏のカレー風味唐揚げ、ビーフン炒め、もやしとわかめのガラスープ、すいか、・納豆のり和え	米、○食パン、ビーフン、片栗粉、○砂糖、○メープルシロップ、てんぷら油、小麦粉、○バター、こま油	鶏もも、○牛乳、○スキムミルク、○鶏卵、豚肉、えび、鶏卵、納豆、◎牛乳	すいか、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、こま、ねぎ、わかめ、にんにく、◎バナナ、きざみのり	濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華味、しょうが、塩・こしょう、カレー粉、酒、だし汁	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、フレンチトースト
11 火	山の日						
12 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、・茎わかめの炒め煮	じゃがいも、○米、ロールパン、マヨネーズ、スパゲティ、サラダ油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも、ロースハム、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、コーン、◎味付けのり、茎わかめ、◎みかん缶、すりこま	ホワイトルウ、○たまごふりかけ、フイヨン、塩・こしょう、濃口しょうゆ	・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
13 木	麦ごはん、白身魚ムニエル、きゅうりのごま和え、ごぼうと厚揚げの味噌汁、ゴールドキウイ、・こんにゃくのきんぴら	米、押麦、小麦粉、砂糖、バター、こま油、◎コーンフレーク	カラスカレイ、揚げ豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、かまぼこ、◎牛乳	きゅうり、ゴールドキウイ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごぼう、練りこま、すりこま、ねぎ、糸こんにゃく	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう	・牛乳50、・コーンフレーク	牛乳、えびせん
14 金	麻婆もやし丼、春雨サラダ、鶏五目汁、パイナップル、・かぼちゃ煮	米、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、こま油	豚ひき肉、○スキムミルク、豆腐、かにかまぼこ、鶏もも、甜面醬、合わせ味噌、◎牛乳	もやし、パイナップル、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、ピーマン、コーン、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	・牛乳50、・ウエハース	牛乳、ミニ動物ビスケット
15 土	こま味噌そうめん、白身魚フライ、パイン缶、・粉ふき芋	そうめん、てんぷら油、◎ほたはた焼き、じゃがいも	○牛乳、合わせ味噌、豚肉、えび、◎豆乳	パイン缶、もやし、キャベツ、コーン、練りこま、こま、ねぎ、わかめ	だし汁、みりん、塩・こしょう	・調整豆乳、・せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、チョコイス
17 月	ごはん、ナスと豚肉の味噌炒め、ひじきの和風サラダ、のっぺい汁、すいか、・納豆卵焼き	米、○ロールパン、里芋、マヨネーズ、○バター、砂糖、こま油、片栗粉	豚肉、○スキムミルク、大豆水煮、鶏もも、ロースハム、合わせ味噌、納豆、鶏卵、◎牛乳	すいか、なす、玉ねぎ、大根、人参、○いちごジャム、こんにゃく、レタス、コーン、ごぼう、きゅうり、ねぎ、芽ひじき、すりこま、◎バナナ	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、ジャムバターサンド
18 火	麦ごはん、白身魚のたまごマヨネーズ焼き、海そうサラダ、豚汁、ゴールドキウイ、・こつぶがんと煮	米、里芋、さつまいも、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、こま油、サラダ油	さわら、揚げ豆腐、○スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、ゆで卵、粉チーズ、冷)こつぶがんも、◎牛乳	ゴールドキウイ、もやし、大根、レタス、きゅうり、人参、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、塩・こしょう、みりん	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、まがりせんべい
19 水	食パン8枚切、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、・ミニトマト	食パン、○米、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、◎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、◎味付けのり、ミニトマト、◎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、若菜のりおにぎり
20 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、・麩のたまごとし	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、こま油、◎カルシウムせんべい12枚、おつゆ麩	鮭、豚ひき肉、○スキムミルク、かまぼこ、粉チーズ、鶏卵、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、もやし、◎みかん缶、人参、チンゲン菜、こま、すりこま	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、みりん	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、フローズンゼリー
21 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、・トマトサラダ	米、砂糖、マヨネーズ	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、えのきだけ、人参、しらたき、青ねぎ、すりこま、ねぎ、わかめ、トマト	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、クラッカー
22 土	野菜タンメン、エビしゅうまい、みかん缶、・きゅうりのマヨネーズ和え	ゆでラーメン、片栗粉、こま油、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚肉、◎豆乳	みかん缶、玉ねぎ、白菜、もやし、人参、ねぎ、きゅうり	鶏ガラスープの素、中華味、酒、食塩、塩・こしょう	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、バームクーヘン
24 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、○バター、○砂糖、こま油、サラダ油	豚肩ローススライス、○スキムミルク、合わせ味噌、錦糸卵、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、すりこま、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	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、きなこサンド
25 火	麦ごはん、さわらのカレームニエル、ひじきの炒め煮、白菜とえのきのすまし汁、すいか、・あんかけ豆腐	米、押麦、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉	さわら、○スキムミルク、大豆水煮、豚肉、油揚げ、鶏もも、豆腐、◎牛乳	すいか、白菜、人参、玉ねぎ、えのきだけ、こんにゃく、ねぎ、芽ひじき、すりこま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、食塩、カレー粉、塩・こしょう	・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)
26 水	ロールパン、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、・スクランブルエッグ	○もち米、ロールパン、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、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、○人参、コーン、○ごぼう、ねぎ、すりこま、○しいたけ、◎みかん缶	ケチャップ、○酒、○濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、フイヨン、○オイスターソース、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、中華おこわ
27 木	麦ごはん、さばの栄養揚げ、小松菜の磯和え、メロン、玉ねぎと油揚げの味噌汁、・たまご豆腐	米、てんぷら粉、押麦、てんぷら油、砂糖、◎コーンフレーク	さば、○スキムミルク、合わせ味噌、シーチキン、鶏卵、油揚げ、◎牛乳	こまつな、りんご、○フルーツカクテル缶、○バナナ、玉ねぎ、◎みかん缶、えのきだけ、○キウイフルーツ、人参、細切りごぼう、ピーマン、きざみのり、わかめ、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、塩・こしょう、薄口しょうゆ、食塩	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、フルーツボンチ
28 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)、・もすくのかきたま汁	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、こま油	○バナナアイス、ヨーグルト、牛肉、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、こま、もすく	カレールウ、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	マリービスケット、アイスクリーム
29 土	ミートスパゲティ、キャベツサラダ、黄桃缶、・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、◎ほたはた焼き、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、黄桃缶、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ピーマン、すりこま	ケチャップ、ウスターソース、薄口しょうゆ、食塩	・調整豆乳、・せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、バタークッキー(ムーンライト)
31 月	ごはん、すき焼き風煮、茶わん蒸し、すいか、・五目納豆	米、○ロールパン、じゃがいも、○サラダ油、○グラニュー糖、砂糖	鶏卵、豆腐、牛肉、○スキムミルク、納豆、◎牛乳、サラダチーズ	すいか、白菜、玉ねぎ、しらたき、人参、しいたけ、みつば、◎バナナ、きゅうり、きざみのり	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、ラスク