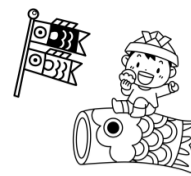


☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① 他人どんぶり ② 蒸しシューマイ ③ パイン缶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② しそ巻き餃子 ③ パナナ	① オープンオムレツ ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② 付け合わせ ③ りんご	① カレイの唐揚げ ② キャベツとビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 牛肉ときのこの煮物 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① ぎつねうどん ② さつまいもの甘煮 ③ もも缶	① 牛どんぶり ② 高野豆腐の卵とじ ③ オレンジ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品				① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② 鶏肉 レタス 玉ねぎ 黄パプリカ きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② ウィンナー ▲ チーズ	① カレイ カレー粉 片栗粉 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ さつまいも 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 ● 卵 えんどう豆 しょう油
おやつ	① マカロニのあべ川風				① せんべい ② ブルーン	① ビスケット	① ゆかりむすび	① コーンフレーク	① パインケーキ	① シュガートースト	① パナナ	① ビスケット	① さつまいもケーキ
材 料	① マカロニ きな粉				① もち米 ② ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 ゆかり	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	① パナナ	① 小麦粉 ● 卵	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳

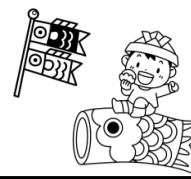
日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	31 (火)
献立名	① 鶏肉の照り煮 ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パナナ	① 和風ハンバーグ ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 海老と豆腐のうま煮 ② 野菜春巻き ③ グレープフルーツ	① カレーライス ② いちご	① かやくうどん ② パプリカの炒め物 ③ りんご	① 吉野煮 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 牛肉のチャブチェ ② 野菜のチーズ焼き ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 八宝菜 ② チンゲン菜のソテー ③ ネーブル	① カルピ風どんぶり ② みそ汁 ③ もも缶	① 野菜ハヤシライス ② 果物の盛り合わせ	① 鮭のパン粉焼き ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ
材 料	① 鶏肉 しょう油 みりん ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 人参 じゃがいも 生揚げ こんにゃく いんげん 片栗粉 しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にら 人参 胡麻 スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ パセリ ▲ チーズ ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ なす えのき ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 スープストック しょう油 片栗粉 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② パナナ パイン缶 みかん缶	① 鮭 ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ
おやつ	① パナナ	① フルーツヨーグルト	① チーズ ② せんべい	① ツナトースト	① せんべい	① きな粉むすび	① マーブルケーキ	① アメリカンドック	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① りんごケーキ	① パンナコッタ ② せんべい
材 料	① パナナ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ② もち米	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① もち米	① 米 きな粉	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ▲ ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① りんご缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ゼラチン ▲ 牛乳・乳製品 ② もち米



☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① 他人どんぶり ② 蒸しシューマイ ③ パイン缶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② しそ巻き餃子 ③ パナナ	① オープンオムレツ ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② 付け合わせ ③ りんご	① カレイの唐揚げ ② キャベツとビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 牛肉ときのこの煮物 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① ぎつねうどん ② さつまいもの甘煮 ③ もも缶	① 牛どんぶり ② 高野豆腐の卵とじ ③ オレンジ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品				① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② 鶏肉 レタス 玉ねぎ 黄パプリカ きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② ウィンナー ▲ チーズ	① カレイ カレー粉 片栗粉 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ さつまいも 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 ● 卵 えんどう豆 しょう油
おやつ	① マカロニのあべ川風				① せんべい ② ブルーン	① ビスケット	① ゆかりむすび	① コーンフレーク	① パインケーキ	① シュガートースト	① パナナ	① ビスケット	① さつまいもケーキ
材 料	① マカロニ きな粉				① もち米 ② ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 ゆかり	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	① パナナ	① 小麦粉 ● 卵	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	31 (火)
献立名	① 鶏肉の照り煮 ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パナナ	① 和風ハンバーグ ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 海老と豆腐のうま煮 ② 野菜春巻き ③ グレープフルーツ	① カレーライス ② いちご	① かやくうどん ② パプリカの炒め物 ③ りんご	① 吉野煮 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 牛肉のチャブチェ ② 野菜のチーズ焼き ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 八宝菜 ② チンゲン菜のソテー ③ ネーブル	① カルピ風どんぶり ② みそ汁 ③ もも缶	① 野菜ハヤシライス ② 果物の盛り合わせ	① 鮭のパン粉焼き ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ
材 料	① 鶏肉 しょう油 みりん ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 人参 じゃがいも 生揚げ こんにゃく いんげん 片栗粉 しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にら 人参 胡麻 スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ パセリ ▲ チーズ ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ なす えのき ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 スープストック しょう油 片栗粉 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② パナナ パイン缶 みかん缶	① 鮭 ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ
おやつ	① たこ焼き	① フルーツヨーグルト	① チーズ ② せんべい	① ツナトースト	① せんべい	① きな粉むすび	① マーブルケーキ	① アメリカンドック	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① りんごケーキ	① パンナコッタ ② せんべい
材 料	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ② もち米	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① もち米	① 米 きな粉	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ▲ ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① りんご缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ゼラチン ▲ 牛乳・乳製品 ② もち米



☆ 主食は、毎日つきます
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① 他人どんぶり ② 蒸しシューマイ ③ パイン缶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② しそ巻き餃子 ③ パナナ	① オープンオムレツ ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② 付け合わせ ③ りんご	① カレイの唐揚げ ② キャベツとビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ 甘夏	① 牛肉ときのこの煮物 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① ぎつねうどん ② さつまいもの甘煮 ③ もも缶	① 牛どんぶり ② 高野豆腐の卵とじ ③ オレンジ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品				① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② 鶏肉 レタス 玉ねぎ 黄パプリカ きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② ウィンナー ▲ チーズ	① カレイ カレー粉 片栗粉 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ さつまいも 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 ● 卵 えんどう豆 しょう油
おやつ	① マカロニのあべ川風				① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① ゆかりむすび	① コーンフレーク	① パインケーキ	① シュガートースト	① パナナ	① ビスケット	① さつまいもケーキ
材 料	① マカロニ きな粉				① いりご アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 ゆかり	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	① パナナ	① 小麦粉 ● 卵	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	31 (火)
献立名	① 鶏肉の照り煮 ② スパゲッティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ パナナ	① 和風ハンバーグ ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ ネーブル	① 海老と豆腐のうま煮 ② 野菜春巻き ③ グレープフルーツ	① カレーライス ② いちご	① かやくうどん ② パプリカの炒め物 ③ りんご	① 吉野煮 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ みそ汁 ④ キウイフルーツ	① 牛肉のチャブチェ ② 野菜のチーズ焼き ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 八宝菜 ② チンゲン菜のソテー ③ ネーブル	① カルピ風どんぶり ② みそ汁 ③ もも缶	① 野菜ハヤシライス ② 果物の盛り合わせ	① 鮭のパン粉焼き ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ
材 料	① 鶏肉 しょう油 みりん ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 人参 じゃがいも 生揚げ こんにゃく いんげん 片栗粉 しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり ③ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にら 人参 胡麻 スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ パセリ ▲ チーズ ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ なす えのき ねぎ みそ	① 豚肉 海老 白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 スープストック しょう油 片栗粉 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 白ねぎ ねぎ しょう油 みりん 酒 ② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① 米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② パナナ パイン缶 みかん缶	① 鮭 ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ
おやつ	① たこ焼き	① フルーツヨーグルト	① チーズ ② せんべい	① ツナトースト	① せんべい	① きな粉むすび	① マーブルケーキ	① アメリカンドック	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① りんごケーキ	① パンナコッタ ② せんべい
材 料	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ② もち米	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① もち米	① 米 きな粉	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ▲ ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① りんご缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ゼラチン ▲ 牛乳・乳製品 ② もち米