

ひにち	ようび	にじ・つぼみ・ふたば・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 30	月	ごはん 肉豆腐 みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	牛肉 豆腐 みそ ツナ缶	ねぎ 人参 小松菜 いんげん 玉ねぎ かぶ えのきだけ 果物	
3 17 31	火	ごはん ぶりの照り焼き みそ汁 *3日はまぐりのおすいもの	むしぱん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	ぶり (はまぐり) みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 ほうれん草 人参 (菜の花) 絹さや 果物	
4 18	水	ごはん 豆腐のつくね揚げ みそ汁	そうめん煮 ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油 そうめん さつま芋	豆腐 さば缶 みそ 豚肉	ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ いんげん なす 絹さや 果物	
5 19	木	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜スープ	しらすチャーハン みそ汁 フルーツ 牛乳	こうぼパン 油 米 じゃが芋	とり肉 しらす干し みそ 牛乳	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 キャベツ あさつき 白菜 えのきだけ 果物	
6	金	ごはん おろし煮 ブロッコリーソテー みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 里芋 油 うどん	カレー みそ 豚肉 牛乳	大根 ブロッコリー 白菜 ねぎ しめじ ちんげん菜 かぼちゃ 果物	
7 21	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	合いびき肉 カレー	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 絹さや ブロッコリー 果物	
9 23	月	ごはん 肉団子と野菜煮 みそ汁	さつま芋ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 みそ ふ 豆腐 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 ほうれん草 果物	
10 24	火	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	とりおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 もち米	あかうお みそ とり肉	人参 えのきだけ ちんげん菜 ねぎ しめじ キャベツ ワカメ 果物	
11 25	水	ごはん とりじゃが みそ汁	レーズンロール キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 レーズンロール	とり肉 みそ ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん しらたき 白菜 えのきだけ キャベツ 果物	
12 26	木	カレーライス すまし汁	おかかおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 カレールウ	豚肉 削り節 豆腐 みそ	人参 玉ねぎ いんげん かぶ ワカメ なめこ 果物	
13 27	金	ごはん 煮魚 ふろふき大根 みそ汁	とりぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米 里芋 金時豆 砂糖	ぎんだら みそ とり肉 牛乳	大根 小松菜 ねぎ 人参 ほうれん草 果物	
14 28	土	けんちんうどん 里芋の煮物	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 延命茶	うどん 里芋 ロールパン	豆腐 豚ひき肉	ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜 いんげん 白菜 ブロッコリー 果物	



少しずつ暖かくなって春に近づいていますね。つくしが顔を出したりよもぎの新芽が出てくると、季節を感じます。おさんぽでもたくさん春を見つけられると楽しいですね。

