

5月 給食献立表

令和 3年

ぶどう大野南保育園

日	曜	前 お や	食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	
1	土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 海老とブロッコリーのサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・しばえび ・牛乳	・精白米・調合油	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・グリーンピース・ブロッコリー ・チンゲンサイ・だいこん	
3	月	憲法記念日						
4	火	みどりの日						
5	水	こどもの日						
6	木	麦茶 クラッカー	鶏肉とオクラの和風スパゲッティ わかめとコーンのサラダ 南瓜のスープ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳・豆乳・きな粉	・スバゲティ ・オリーブ油・砂糖・いりごま ・調合油・ごま油 ・薄力粉	・オクラ・ミニトマト・たまねぎ ・コーン缶詰粒・カットわかめ ・キャベツ・にんじん・くりかぼちゃ ・ぶなしめじ・ほうれんそう・りんご	
7	金	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の納豆和え さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー	・若鶏むね・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・なたね油 ・さつまいも ・薄力粉・砂糖・調合油 ・コーンフレーク	・梅干し調味漬・ほうれんそう ・にんじん・ごぼう・たまねぎ	
8	土	麦茶 ビスケット	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナゼリー	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・バナナ	
10	月	麦茶 おせんべい	ご飯 鶏肉とたけこの煮物 ひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳 きな粉すなっ魅	・若鶏もも ・乾いんげんまめ ・ロースハム・豆乳 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・砂糖・車ふ	・たけこのこ・ごぼう・にんじん ・きゅうり・きゅうり・たまねぎ ・こまつな・くりかぼちゃ	
11	火	麦茶 ビスケット	食パン 牛肉と根菜のグラタン フレッシュサラダ 具たくさん野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり	・牛肉・牛乳 ・チェダーチーズ ・かつお節	・食パン・薄力粉・オリーブ油 ・調合油・砂糖・精白米	・ごぼう・れんこん・たまねぎ ・パセリ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ・にんじん	
12	水	麦茶 ビスケット	麦ご飯 ポテトキッシュ 豚肉となすの味噌炒め 大根の味噌汁	牛乳 おからクッキー	・ウインナーソーセージ ・鶏卵・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ・おから	・精白米・押麦・ぎょうざの皮 ・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・ほうれんそう・たまねぎ・なす ・ごぼう・にんじん・青ピーマン ・チンゲンサイ・だいこん	
13	木	麦茶 クラッカー	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル 鶏とさつまいもの味噌汁	牛乳 ビザトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・若鶏もも皮なし ・牛乳・チーズ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・さつまいも ・食パン・ソフトマーガリン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・切干しいんげん ・生しいたけ・チンゲンサイ ・青ピーマン・トマト	
14	金	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭の五目あんかけ 彩り中華和え 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 メープルホットケーキ	・さけ・大豆水煮缶詰 ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ	・にんじん・れんこん・長ネギ ・たけのこ水煮缶詰・コーン缶詰粒 ・りょくとうもやし・ほうれんそう ・焼きのり・トマト・ぶなしめじ	
15	土	麦茶 おせんべい	ナスとトマトのミートパスタ ポトフ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・ヨーグルト・牛乳	・スバゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・なす・にんじん・グリーンピース	・たまねぎ・にんにく ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・なす・にんじん・ブロッコリー	
17	月	麦茶 ビスケット	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 ももゼリー	・若鶏もも・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・砂糖・いりごま・ごま油	・にんじん・たまねぎ・生姜 ・トマトケチャップ・キャベツ・オレンジ ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒 ・ほうれんそう・えのき・もも缶	
18	火	麦茶 ビスケット	ひじきご飯 焼きかつおのおろしポン酢がけ きんぴらごぼう たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 ココアバナナケーキ	・油揚げ・そうだがつお ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・いりごま・ソフトマーガリン ・ホットケーキミックス	・乾ひじき・ごぼう・にんじん ・おろしだいこん・レモン果汁 ・たまねぎ・バナナ	
19	水	麦茶 クラッカー	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 しそじゃこおにぎり	・若鶏もも皮なし ・ブレンヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・ベーコン・牛乳・しらす	・食パン・じゃがいも ・マヨネーズ ・精白米 ・いりごま・ごま油	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー ・しその葉 ・みかん缶	
20	木	麦茶 ウエハース	麦ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦 ・調合油・砂糖・いりごま ・ソーダークラッカー	・しよらが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ・乾わかめ	
21	金	麦茶 おせんべい	しらすご飯 干草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁	牛乳 しとりレーズンクッキー	・しらす干し・鶏ひき肉 ・ブレンヨーグルト ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・三温糖・砂糖 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干しいんげん・にんじん ・さやいんげん・なす・長ねぎ ・レーズン	
22	土	麦茶 ビスケット	ジャジャ丼 じゃが芋としめじの清汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・板ふ	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ	
24	月	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・ホットケーキミックス	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・きゅうり・わけぎ	
25	火	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜のすまし汁	牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・食パン ・砂糖・ソフトマーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・にんじん ・アスパラガス・こまつな	
26	水	麦茶 おせんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 スバゲティサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・スバゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・だいこん	
27	木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 チキンカツ 温野菜サラダ レタスとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 誕生日ワッフルケーキ	・煮干し・鶏もも ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・マヨネーズ ・ワッフル	・焼きのり・にんじん・ブロッコリー ・レタス・冷凍コーン・黄桃缶 ・パイナップル缶詰・みかん缶詰	
28	金	麦茶 ビスケット	ご飯 鮭のちやんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・調合油・砂糖 ・緑豆ほろさめ ・ごま油・薄力粉 ・砂糖	・キャベツ・にんじん ・りょくとうもやし・たまねぎ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ	
29	土	麦茶 ウエハース	ぎつねうどん ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・油揚げ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・バナナ	
31	月	麦茶 おせんべい	ご飯 ハヤシライス ピーマンサラダ いんげんのスープ	牛乳 バナナのヨーグルトかけ	・豚肉 ・牛乳 ・ブレンヨーグルト	・精白米・調合油・ピーマン ・砂糖・ごま油	・たまねぎ・にんじん・えのき ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・にんじん ・きゅうり・さやいんげん・バナナ	

	ル	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	5kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	3kcal	20.2g	15.2g	221mg	2.0mg	187μg	0.31mg	0.38mg	27mg	4.1g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

5月 給食献立表

令和 3年

りとせ相模大野こども園

日	曜	午前 おやつ	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	土	麦茶 あんぱんまんビスケット	メキシカンライス 海老とブロッコリーのサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・しばえび ・牛乳	・精白米・調合油	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・グリーンピース・ブロッコリー ・チンゲンサイ・だいこん	
3	月	 憲法記念日 						
4	火	 みどりの日						
5	水	 こどもの日 						
6	木	麦茶 クラッカー	鶏肉とオクラの和風スパゲッティ わかめとコーンのサラダ 南瓜のスープ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳・豆乳・きな粉	・スパゲティ ・オリーブ油・砂糖・いりごま ・調合油・ごま油 ・薄力粉	・オクラ・ミニトマト・たまねぎ ・コーン缶詰粒・カットわかめ ・キャベツ・にんじん・くりかぼちゃ ・ぶなしめじ・ほうれんそう・りんご	
7	金	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の納豆和え さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー	・若鶏むね・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・なたね油 ・さつまいも ・薄力粉・砂糖・調合油 ・コーンフレーク	・梅干し調味漬・ほうれんそう ・にんじん・ごぼう・たまねぎ	
8	土	麦茶 どうぶつビスケット	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ ゼリー	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・バナナ	
10	月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉とたけこの煮物 ひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳 きな粉すなっ麩	・若鶏もも ・乾いんげんまめ ・ロースハム・豆乳 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・砂糖・車ふ	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・たまねぎ ・こまつな・くりかぼちゃ	
11	火	麦茶 どうぶつビスケット	食パン 牛肉と根菜のグラタン フレンチサラダ 具たくさん野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり	食パン 牛肉と根菜のグラタン ・CHEDDARチーズ ・かつお節	・食パン・薄力粉・オリーブ油 ・調合油・砂糖・精白米	・ごぼう・れんこん・たまねぎ ・パセリ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ・にんじん	
12	水	麦茶 あんぱんまんビスケット	麦ご飯 ポテトキッシュ 豚肉となすの味噌炒め 大根の味噌汁	牛乳 おからクッキー	・ウインナーソーセージ ・鶏卵・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ・おから	・精白米・押麦・ぎょうざの皮 ・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・ほうれんそう・たまねぎ・なす ・じゃがいも ・ごぼう・にんじん・青ピーマン ・チンゲンサイ・だいこん	
13	木	麦茶 クラッカー	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル 鶏とさつまいもの味噌汁	牛乳 ピザトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・若鶏もも皮なし ・牛乳・チーズ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・さつまいも ・食パン・ソフトマーガリン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・切干しだいこん ・生しいたけ・チンゲンサイ ・青ピーマン・トマト	
14	金	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭の五目あんかけ 彩り中華和え 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 メープルホットケーキ	・さけ・大豆水煮缶詰 ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・ごま油・片栗粉 ・砂糖 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ	・にんじん・れんこん・長ネギ ・たけのこ水煮缶詰・コーン缶詰粒 ・りょくとうもやし・ほうれんそう ・焼きのり・トマト・ぶなしめじ	
15	土	麦茶 野菜おせんべい	ナスとトマトのミートパスタ ポトフ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・ヨーグルト・牛乳	・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・ナス・にんじん・グリーンピース	・たまねぎ・にんにく ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・ナス・にんじん・グリーンピース	
17	月	麦茶 どうぶつビスケット	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ オレンジ	牛乳 ももゼリー	・若鶏もも・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・砂糖・いりごま・ごま油	・にんじん・たまねぎ・生姜 ・トマトケチャップ・キャベツ・オレンジ ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒 ・ほうれんそう・えのき・もも缶	
18	火	麦茶 あんぱんまんビスケット	ひじきご飯 焼きかつおのおろしポン酢がけ きんぴらごぼう たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 ココアバナナケーキ	・油揚げ・そうだがつお ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・いりごま・ソフトマーガリン ・ホットケーキミックス	・乾ひじき・ごぼう・にんじん ・おろしだいこん・レモン果汁 ・たまねぎ・バナナ	
19	水	麦茶 クラッカー	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 しそじゃこおにぎり	・若鶏もも皮なし ・ブレンヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・ベーコン・牛乳・しらす	・食パン・じゃがいも ・マヨネーズ ・精白米 ・いりごま・ごま油	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー ・しその葉・みかん缶	
20	木	麦茶 ウエハース	麦ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦 ・調合油・砂糖・いりごま ・ソーダークラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ・乾わかめ	
21	金	麦茶 野菜おせんべい	しらすご飯 千草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁	牛乳 しっとりレーズンクッキー	・しらす干し・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・なす・長ねぎ ・オレンジ・レーズン	
22	土	麦茶 どうぶつビスケット	ジャジャ丼 じゃが芋としめじの清汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・板ふ	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ	
24	月	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・ホットケーキミックス	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・きゅうり・わけぎ	
25	火	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜のすまし汁	牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・食パン ・砂糖・ソフトマーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・にんじん ・アスパラガス・こまつな	
26	水	麦茶 野菜おせんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・だいこん	
27	木	麦茶 どうぶつビスケット	ふりかけご飯 チキンカツ 温野菜サラダ レタスとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 誕生日ワッフルケーキ	・煮干し・鶏もも ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・マヨネーズ ・ワッフル	・焼きのり・にんじん・ブロッコリー ・レタス・冷凍コーン・黄桃缶 ・パイナップル缶詰・みかん缶詰	
28	金	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・調合油・砂糖 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・砂糖	・キャベツ・にんじん ・りょくとうもやし・たまねぎ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ	
29	土	麦茶 ウエハース	きつねうどん ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・油揚げ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・バナナ	
31	月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ハヤシライス ビーフンサラダ いんげんのスープ	牛乳 バナナのヨーグルトかけ	・豚肉 ・牛乳 ・ブレンヨーグルト	・精白米・調合油・ビーフン ・砂糖・ごま油	・たまねぎ・にんじん・えのき ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・にんじん ・きゅうり・さやいんげん・バナナ	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g

今月の平均栄養量	523kcal	20.2g	15.2g	221mg	2.0mg	187 μ g	0.31mg	0.38mg	27mg	4.1g	1.9g
----------	---------	-------	-------	-------	-------	-------------	--------	--------	------	------	------

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

除去

ハム除去ひじきサラダ

ノンエッグウィンナー卵除去
じゃが芋と野菜のソテー

卵除去メープルホットケーキ

マヨネーズ魚肉ソーセージ除去
ノンエッグマヨポテトサラダ
ベーコン除去スープ

卵除去野菜のそぼろ炒め
ノンエッグ竹輪切干大根の煮物
卵除去りっとりレーズンクッキー

ベーコン除去じゃが芋とアスパラのソテー

魚肉ソーセージマヨネーズ除去
ノンエッグマスバゲティサラダ

マヨネーズ除去ノンエッグマヨ温野菜サラダ
ワッフル除去卵除去誕生日カップケーキ

卵除去かぼちゃクッキー

5月 給食献立表

令和 3年

りせ相模大野こども園

日 曜	前 お や	屋 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	除去
1 土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 海老とブロッコリーのサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・しばえび ・牛乳	・精白米・調合油	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・グリーンピース・ブロッコリー ・チンゲンサイ・だいこん	牛乳→豆乳
3 月	憲法記念日						
4 火	みどりの日						
5 水	こどもの日						
6 木	麦茶 クラッカー	鶏肉とオクラの和風スパゲティ わかめとコーンのサラダ 南瓜のスープ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏もも(皮なし) ・牛乳・豆乳・きな粉	・スパゲティ ・オリーブ油・砂糖・いりごま ・調合油・ごま油 ・薄力粉	・オクラ・ミニトマト・たまねぎ ・コーン缶詰粒・カットわかめ ・キャベツ・にんじん・くりかぼちゃ ・ぶなしめじ・ほうれんそう・りんご	牛乳→豆乳
7 金	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の納豆和え さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー	・若鶏もも・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・なたね油 ・さつまいも ・薄力粉・砂糖・調合油 ・コーンフレーク	・梅干し調味漬・ほうれんそう ・にんじん・ごぼう・たまねぎ	牛乳→豆乳
8 土	麦茶 ビスケット	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ ゼリー	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・バナナ	
10 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉とたけのこの煮物 ひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳 きな粉すなっ駄	・若鶏もも ・乾いんげんまめ ・ロースハム・豆乳 ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・砂糖・車ふ	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・たまねぎ ・ごまつな・くりかぼちゃ	ハム除去ひじきサラダ 牛乳→豆乳
11 火	麦茶 ビスケット	食パン 牛肉と根菜のグラタン フレッチャサラダ 具たくさん野菜スープ	牛乳 おからおにぎり	・牛肉・牛乳 ・CHEDDARチーズ ・かつお節・豆乳	・食パン・薄力粉・オリーブ油 ・調合油・砂糖・精白米	・ごぼう・れんこん・たまねぎ ・パセリ・キャベツ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ・にんじん	食パン持参 チーズ除去牛乳と根菜の 牛乳→豆乳
12 水	麦茶 ビスケット	妻ご飯 ポテトキッシュ 豚肉となすの味噌炒め 大根の味噌汁	牛乳 おからクッキー	・ウインナーソーセージ ・鶏卵・牛乳 ・豚肉 ・淡色辛みそ・おから	・精白米・押麦・ぎょうざの皮 ・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・ほうれんそう・たまねぎ・なす ・ごぼう・にんじん・青ピーマン ・チンゲンサイ・だいこん	ノエックウインナー卵除去 じゃが芋と野菜のソテー 牛乳→豆乳
13 木	麦茶 クラッカー	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル 鶏とさつまいもの味噌汁	牛乳 ピザトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・若鶏もも皮なし ・牛乳・チーズ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・さつまいも ・食パン・ソフトマーガリン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・切干しいんげん ・生しいたけ・チンゲンサイ ・青ピーマン・トマト	牛乳→豆乳 ピザトースト→おにぎり
14 金	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭の五目あんかけ 彩り中華和え 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 メープルホットケーキ	・さけ・大豆水煮缶詰 ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・砂糖 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ	・にんじん・れんこん・長ネギ ・たけのこ水煮缶詰・コーン缶詰粒 ・りょうとうもやし・ほうれんそう ・焼きのり・トマト・ぶなしめじ	卵除去メープルホットケーキ 牛乳→豆乳
15 土	麦茶 野菜おせんべい	ナスとトマトのミートパスタ ポトフ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・ヨーグルト・牛乳	・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・なす・にんじん・グリーンピース	牛乳→豆乳
17 月	麦茶 ビスケット	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ オレンジ	牛乳 ももゼリー	・若鶏もも・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・砂糖・いりごま・ごま油	・にんじん・たまねぎ・生姜 ・トマトケチャップ・キャベツ・オレンジ ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒 ・ほうれんそう・えのき・もも缶	
18 火	麦茶 ビスケット	ひじきご飯 焼きかつおのおろしポン酢がけ きんぴらごぼう たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 ココアバナナケーキ	・油揚げ・そうだがつお ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・いりごま・ソフトマーガリン ・ホットケーキミックス	・乾ひじき・ごぼう・にんじん ・おろしだいこん・レモン果汁 ・たまねぎ・バナナ	牛乳→豆乳
19 水	麦茶 クラッカー	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 しそじゃこおにぎり	・若鶏もも皮なし ・プレーンヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・ベーコン・牛乳・しらす	・食パン・じゃがいも ・マヨネーズ ・精白米 ・いりごま・ごま油	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー ・しその葉 ・みかん缶	マヨネーズ魚肉ソーセージ除 ノエックマヨポテトサラダ ベーコン除去スープ 食パン持参 牛乳→豆乳 牛乳→豆乳 クリームチーズ除去ジャム
20 木	麦茶 ウエハース	妻ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦 ・調合油・砂糖・いりごま ・ソーダクラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ・乾わかめ	
21 金	麦茶 野菜おせんべい	しらすご飯 干草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁	牛乳 しっとりレーズンクッキー	・しらす干し・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干しいんげん・にんじん ・さやいんげん・なす・長ねぎ ・レーズン	卵除去野菜のそぼろ炒め ノエック竹輪切干大根の煮 卵除去りとりレーズンクッキー 牛乳→豆乳 牛乳→豆乳
22 土	麦茶 ビスケット	ジャジャ丼 じゃが芋としめじの清汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・板ふ	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ	牛乳→豆乳 ヨーグルト→ゼリー
24 月	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏の照り焼き キャベツと甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・ホットケーキミックス	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・きゅうり・わけぎ	牛乳→豆乳
25 火	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜のすまし汁	牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・食パン ・砂糖・ソフトマーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・にんじん ・アスパラガス・ごまつな	ベーコン除去じゃが芋とア 牛乳→豆乳 きな粉トースト→おにぎり
26 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・牛乳・さけ	・食パン・調合油 ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・チンゲンサイ・だいこん	魚肉ソーセージマヨネーズ ノエックマヨスパゲティサラダ 食パン持参 牛乳→豆乳
27 木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 チキンカツ 温野菜サラダ レタスとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 誕生日ワッフルケーキ	・煮干し・鶏もも ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・マヨネーズ ・ワッフル	・焼きのり・にんじん・ブロッコリー ・レタス・冷凍コーン・黄桃缶 ・パイナップル缶詰・みかん缶詰 ・いちご	マヨネーズ除去ノエックマヨ温 ワッフル除去卵乳除去 牛乳→豆乳
28 金	麦茶 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・調合油・砂糖 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・砂糖	・キャベツ・にんじん ・りょうとうもやし・たまねぎ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・くりかぼちゃ	卵除去かぼちゃクッキー 牛乳→豆乳
29 土	麦茶 ウエハース	さつまいも ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・油揚げ・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・バナナ	牛乳→豆乳
31 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ハヤシライス ビーフンサラダ いんげんのスープ	牛乳 バナナのヨーグルト かけ	・豚肉 ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・ビーフン ・砂糖・ごま油	・たまねぎ・にんじん・えのき ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・にんじん ・きゅうり・さやいんげん・バナナ	牛乳→豆乳 ヨーグルト除去バナナ

	ヘルキ	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	55kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	23kcal	20.2g	15.2g	221mg	2.0mg	187μg	0.31mg	0.38mg	27mg	4.1g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

グラタン

キ

去

サンド

物
ソッキー

スバラのソテー

除去

野菜サラダ
生日カップケーキ