

日 曜	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 金	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉ときやべつの生姜炒め 小松菜ともやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし・ごぼう・りんご ・コーン
2 土	麦茶 ビスケット	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・豆乳・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・中華めん・いりごま・ごま油 ・マヨネーズ・上白糖 ・ハッピーターン	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・かぼちゃ ・きゅうり・オレンジジュース・寒天
4 月	麦茶 ソフトせんべい	ごまおご飯 鯉のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 青のりすなっ魅	・あじ・淡色辛みそ・油揚げ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・豚肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・クラッカー	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ
5 火	麦茶 クラッカー	ご飯 ★鶏肉のBBQソース焼き きやべつとツナのサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 食パンラスク	・若鶏もも ・かつお油漬ほ詰 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・たまねぎ ・オレンジ
6 水	麦茶 caせんべい	ご飯 干草焼き 切干大根のサラダ 小松菜とたまねぎのみそしる 乳酸飲料	牛乳 きらきらゼリー クラッカー	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ロースハム・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油・車ふ ・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・切干だいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・小松菜・たまねぎ
7 木	麦茶 ウエハース	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ パナナ	牛乳 ココアケーキ	・若鶏もも・豆乳 ・ロースハム・牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま ・ごま油・薄力粉 ・上白糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・たまねぎ・パナナ
8 金	麦茶 やさいせんべい	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨・チンゲン菜・まいたけのスー プ ローチーズ	牛乳 ジュシーおにぎり	・若鶏もも・木綿豆腐 ・削り節 ・牛乳・豚肉 ・プロセスチーズ	・食パン・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・ごま油 ・精白米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・刻み昆布・生姜 ・りょくとうもやし・キャベツ ・にんじん・チンゲンサイ・まいたけ
9 土	麦茶 せんべい	スタミナ丼 豆腐のスー プ パナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・豚肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・なたね油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・パナナ
11 月	麦茶 ビスケット	ご飯 肉豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え たまねぎと水菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 五目焼きそば	・豚肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ぶたもも	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・中華めん	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・きゅうり・みずな ・みかん缶詰・キャベツ ・だいずもやし・青ピーマン
12 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 ★和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 ゼリー	牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・板ふ ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・青ピーマン・にんじん・乾わかめ
13 水	麦茶 caせんべい	ご飯 親子煮 ブロッコリーのごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー	・若鶏もも ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・調合油 ・油揚げ	・たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー ・カリフラワー ・キャベツ
14 木	麦茶 ウエハース	ご飯 ★ポテトコロッケ スパゲティサラダ 大根のコンソメスープ ゼリー	牛乳 ★シュガースティックパイ	・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・調合油・パイシート ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ・チンゲンサイ・だいこん
15 金	麦茶 やさいせんべい	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え たまねぎと水菜の味噌汁 りんご	牛乳 ピーチケーキ	・若鶏もも ・しらす干し・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・長ねぎ・ブロッコリー・みずな ・たまねぎ・りんご ・黄桃缶
16 土	麦茶 せんべい	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスー プ パナナ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	・豚肉 ・牛乳	・スパゲティ・じゃがいも ・マーガリン・調合油 ・クラッカー・上白糖	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・こまつな・焼きのり・カリフラワー ・はくさい・パナナ
18 月	け い ろ う の 日					
19 火	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ バイン缶	牛乳 レーズンクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・乾わかめ ・バインアップル缶詰・レーズン
20 水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ わかめと豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・カットわかめ・みかん缶詰
21 木	麦茶 クラッカー	カレーピラフ 鶏のからあげ 彩りやさいのサラダ レタスとコーンのスー プ ローチーズ	牛乳 誕生日カップケーキ	・若鶏もも ・プロセスチーズ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖 ・薄力粉・なたね油	・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン ・ブロッコリー・レタス・コーン ・みかん缶詰
22 金	麦茶 caせんべい	ロールパン チリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスー プ ゼリー	牛乳 ★おはぎ	・ぶたひき肉 ・大豆水煮缶詰 ・こしあん・きな粉 ・牛乳	・ロールパン・調合油 ・精白米・もち米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・グリーンピース・ホールトマト・南瓜 ・トマトケチャップ・乾ひじき ・キャベツ・りょくとうもやし
23 土	し ゅ う ぶ ん の 日					
25 月	麦茶 ウエハース	ご飯 回鍋肉 コーンとわかめのサラダ にらたま味噌汁 みかん缶	牛乳 ピザトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・マヨネーズ ・ウエハース・食パン	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・青ピーマン・カットわかめ ・コーン缶詰粒・はくさい・にら ・みかん缶詰・トマトケチャップ
26 火	麦茶 やさいせんべい	ジャージャーうどん キャベツとツナの青しそサ ダ たまねぎと小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・赤色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・片栗粉 ・精白米	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ・しそ葉・こまつな ・たまねぎ・オレンジ
27 水	麦茶 ビスケット	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナのサラダ 板ふと小松菜の味噌汁 バイン缶	牛乳 キャラメルマルクーキ	・若鶏もも・木綿豆腐 ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・鶏卵	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・板ふ ・薄力粉 ・砂糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・だいこん ・こまつな・バインアップル缶詰
28 木	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・クラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう・長ねぎ ・ほうれんそう
29 金	麦茶 せんべい	ご飯 鮭のカレー照り焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 お月見蒸しパン	・鮭 ・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉 ・油	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ・くりかぼちゃ
30 土	麦茶 ビスケット	ご飯 ひきにくカレー わかめスープ ゼリー	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・乾ひじき・えのきたけ ・たまねぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	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	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	564kcal	21.0g	18.2g	215mg	215mg	2.2mg	191μg	0.37mg	0.36mg	30mg	4.6g	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