



日 曜	お や つ	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
1 木	麦茶 ウエハース	けんちんうどん 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草のおかか和え デザート	牛乳 塩昆布おにぎり	豚もも肉 木綿豆腐・さけ 削り粉・ヨーグルト 牛乳	うどん・調合油 マヨドレ 精白米	ごぼう・だいこん・こまつな 長ねぎ・コーン・ほうれんそう にんじん・えだまめ・塩昆布 もやし・きゅうり
2 金	麦茶 せんべい	やきそば 鶏肉の照り焼き とうもろこし デザート	牛乳 スイカ	鶏もも肉・牛乳 淡色辛みそ	精白米・いりごま 砂糖・おせんべい	にんじん・キャベツ もやし ほうれんそう スイカ
3 土	麦茶 クラッカー	さつぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	豚もも肉・淡色辛みそ 牛乳・ヨーグルト	精白米・砂糖・調合油 じゃがいも	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・オレンジ
5 月	麦茶 野菜おせんべい	食パン 鶏肉のトマト煮 さつまいものサラダ キャベツと人参のスープ デザート	牛乳 しらすわかめおにぎり	鶏もも肉・牛乳 しらす干し	食パン・調合油・さつまいも 砂糖 精白米・ごま	にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ホーランドマ・トマトケチャップ きゅうり・にんじん・キャベツ 乾わかめ
6 火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーのごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	牛乳 ナポリタン	豚もも肉 淡色辛みそ・牛乳	精白米・調合油・砂糖 いりごま じゃがいも スパゲティ	れんこん・絹さや・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・パイン缶 たまねぎ・ピーマン
7 水	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の治部煮 大根とツナのサラダ なすと小松菜の味噌汁 デザート	牛乳 マーメレード蒸しパン	鶏もも肉・鶏卵 ツナ・削り節 淡色辛みそ・乳酸菌飲料 牛乳	精白米・調合油 薄力粉 マーメレード・砂糖	たまねぎ・だいこん・にんじん きゅうり・なす・こまつな
8 木	麦茶 ウエハース	ご飯 豆腐とれんこんのつくね ちくわときゅうりの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 デザート	牛乳 五目焼きそば	鶏ひき肉・淡色辛みそ 木綿豆腐・焼き竹輪 牛乳・豚もも肉	精白米・砂糖 片栗粉・いりごま ごま油 中華めん	れんこん・長ねぎ・きゅうり だいこん・乾わかめ オレンジ・にんじん キャベツ・もやし・ピーマン
9 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 チーズクッキー	鶏もも肉 ロースハム・油揚げ 淡色辛みそ・牛乳 パルメザンチーズ	精白米・調合油・マヨドレ いりごま 薄力粉 マーガリン	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・こまつな・長ねぎ りんご
10 土	麦茶 クラッカー	ご飯 チャプチェ ナムル じゃがいもと青梗菜のスープ デザート	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 牛乳 パルメザンチーズ	精白米・緑豆はるさめ・ごま油 いりごま・じゃがいも・白玉粉 薄力粉	にんじん たけのこ・しいたけ・ほうれんそう もやし・にんにく
12 月						
13 火	麦茶 ビスケット	ご飯 さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 マカロニきなこ	煮干し・鶏ひき肉・鶏卵 油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・牛乳 きな粉	精白米・いりごま・砂糖 調合油 マカロニ	焼きのり・にんじん・長ねぎ グリーンピース・乾ひじき わけぎ・みかん缶
14 水	麦茶 せんべい	ご飯 ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ オクラスープ デザート	牛乳 コーンフレーククッキー	豚もも肉・ツナ 乳酸菌飲料・牛乳	精白米・調合油・じゃがいも マヨドレ 薄力粉・コーンフレーク 砂糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく・トマト トマトビュール・コーン ブロッコリー・オクラ・レタス
15 木	麦茶 ウエハース	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ なめこ豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 じゃがいももち	豚もも肉 木綿豆腐・淡色辛みそ 牛乳	精白米・調合油 緑豆はるさめ ごま油・片栗粉・砂糖 じゃがいも・マーガリン	しょうが・たまねぎ・しめじ ピーマン・キャベツ・にんじん きゅうり・なめこ パイン缶
16 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の梅照り焼き 切干大根のサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	牛乳 バインケーキ	鶏もも肉 ロースハム・淡色辛みそ 牛乳	精白米・いりごま・ごま油 調合油 砂糖・薄力粉 マーガリン	梅干し・切干しいごん きゅうり・にんじん・乾わかめ たまねぎ・パイン缶・バナナ
17 土	麦茶 クラッカー	さつぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	豚もも肉・淡色辛みそ 牛乳・ヨーグルト	精白米・砂糖・調合油 じゃがいも	長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・オレンジ
19 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 ひじきともやしの中華あえ 青梗菜のスープ デザート	牛乳 ココアケーキ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉 淡色辛みそ・牛乳 豆乳	精白米・片栗粉 ごま油・砂糖・いりごま 薄力粉・調合油	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・長ねぎ・にら・乾ひじき きゅうり・えのきたけ・みかん缶 もやし・チンゲンサイ
20 火	麦茶 ビスケット	ご飯 白身の煮つけ キャベツとほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁 デザート	牛乳 パンキン蒸しパン	かれい・油揚げ 淡色辛みそ・牛乳	精白米・いりごま マーガリン 砂糖	ほうれんそう キャベツ・にんじん・大根 パイン缶・かぼちゃ
21 水	麦茶 せんべい	食パン スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ 大豆とトマトのスープ デザート	牛乳 コーンおにぎり	鶏ひき肉・鶏卵 大豆水煮・牛乳	食パン・じゃがいも 調合油・砂糖 精白米・マーガリン	ほうれんそう・たまねぎ・にんにく カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・トマト・バナナ コーン缶・長ねぎ
22 木	麦茶 ウエハース	コーンピラフ チキンカツ マカロニサラダ トマトスープ デザート	牛乳 お誕生日カップケーキ	鶏もも肉・ツナ 牛乳 ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 調合油 マカロニ マヨドレ・砂糖	コーン缶・たまねぎ・きゅうり キャベツ・にんじん・オレンジ トマト缶
23 金	麦茶 せんべい	ねばねばうどん キャベツとささみのサラダ じゃがいもと青梗菜のスープ デザート	牛乳 枝豆チーズおにぎり	しらす干し・納豆 鶏ささ身・ヨーグルト 牛乳・プロセスチーズ	ごま油・砂糖・うどん 調合油・じゃがいも 精白米	オクラ・乾わかめ・にんじん キャベツ・みずな・レモン果汁 たまねぎ・チンゲンサイ・こんぶ えだまめ
24 土	麦茶 クラッカー	味噌肉うどん 大豆と野菜の胡麻和え デザート	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	豚もも肉・油揚げ 淡色辛みそ・大豆水煮 いんげん・牛乳	うどん・砂糖 いりごま せんべい	かぼちゃ・長ねぎ・はくさい バナナ・にんじん
26 月	麦茶 せんべい	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきとキャベツのごま酢和え 小松菜としめじの味噌汁 デザート	牛乳 ジャムサンド	生揚げ 豚もも肉 牛乳	精白米・じゃがいも こんにやく・調合油 砂糖・いりごま 食パン・マーガリン	にんじん・いんげん・乾ひじき キャベツ・こまつな・しめじ みかん缶・いちごジャム
27 火	麦茶 ビスケット	ご飯 チキンカレー 春雨サラダ 豆腐の洋風スープ デザート	牛乳 ヨーグルトポンテ	鶏もも肉 牛乳・木綿豆腐 プレーンヨーグルト	精白米・調合油・じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油・砂糖	にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・キャベツ きゅうり・しいたけ・ほうれんそう オレンジ・みかん缶・バナナ
28 水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ナムル じゃがいもとキャベツのすまし汁 デザート	牛乳 バナナマフィン	豚もも肉 淡色辛みそ・牛乳	調合油・砂糖・ごま油 むぎごま・じゃがいも 薄力粉・マーガリン	なす・ごぼう・にんじん ピーマン・ほうれんそう もやし・キャベツ・バナナ
29 木	麦茶 ウエハース	ご飯 ホークチャップ 三色彩りサラダ なめこほうれん草の味噌汁 デザート	牛乳 クッキー	豚もも肉 プロセスチーズ 淡色辛みそ・牛乳	精白米・調合油 ごま油・薄力粉 マーガリン・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・きゅうり・キャベツ なめこ・ほうれんそう・オレンジ
30 金	麦茶 せんべい	味噌肉うどん 大豆と野菜の胡麻和え デザート	牛乳 ボンデケーキ	豚もも肉・油揚げ 淡色辛みそ・大豆水煮 いんげん・牛乳	うどん・砂糖 いりごま せんべい	にんじん・たけのこ・しいたけ ほうれん草・もやし・にんにく バナナ
31 土	麦茶 クラッカー	ジャジャ丼 具だくさん味噌汁 デザート	牛乳 せんべい ヨーグルト	ぶたひき肉・淡色辛みそ 牛乳・ヨーグルト	精白米・砂糖・片栗粉 じゃがいも せんべい	たまねぎ・きゅうり・チンゲンサイ にんじん・オレンジ

	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	504kcal	20.8g	14.3g	220mg	2.2mg	193μg	0.38mg	0.38mg	30mg	5.6g	2.0g

※ 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