

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 ほうれん草の納豆和え ヨーグルト	牛乳 塩昆布おにぎり	・豚もも肉 ・木綿豆腐・さけ・納豆 ・削り節・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
2 金	麦茶 せんべい	麦ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草のすまし汁 みかん缶	牛乳 スイカ おせんべい	・鶏もも肉・牛乳 ・焼き竹輪・淡色辛みそ	・精白米・押麦・いりごま ・砂糖・おせんべい	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・かぼちゃ ・ほうれんそう・みかん缶 ・スイカ
3 土	麦茶 クラッカー	野菜カレー サラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・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
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 レタスと人参のスープ ゼリー	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 ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・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 ブロッコリーのこま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 パン缶	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 ・スバゲティ	・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 鶏子煮 ★大根とツナの青しそサラダ なすと小松菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 黒糖蒸しパン	・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 ・黒砂糖・砂糖	・たまねぎ・だいこん・にんじん ・しその葉・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 オレンジ	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 りんご	牛乳 チーズクッキー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・ローズハム・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	味噌肉うどん 大豆と野菜の胡麻和え バナナ	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
12 月	 振 替 休 日 					
13 火	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 干草焼き ひじきの炒め煮 わけぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	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 乳酸飲料	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 ・トマトピューレ・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 パン缶	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 ゼリー	牛乳 パインケーキ	・鶏もも肉 ・ローズハム・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・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・乾わかめ ・たまねぎ・パイン缶
17 土	麦茶 クラッカー	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	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 みかん缶	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 かれいの煮付け キャベツとほうれん草の胡麻和え ★冬瓜の味噌汁 パン缶	牛乳 スイートパンキン	・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・とうがん ・パイン缶・かぼちゃ
21 水	麦茶 せんべい	ロールパン 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 バナナ	牛乳 コーンおにぎり	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮・牛乳	・ロールパン・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	ご飯 ポークチャップ 三色彩りサラダ なめこほうれん草の味噌汁 オレンジ	牛乳 レーズンクッキー	・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 ・レーズン
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 ヨーグルト	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 ・たまねぎ・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	ナスとトマトのミートパスタ ポトフ バナナ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉 ・ウインナー ・牛乳	・スバゲティ ・調合油・砂糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・なす・にんじん ・グリーンピース・バナナ
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 みかん缶	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 ・こんにゃく・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 オレンジ	牛乳 ヨーグルトポンチ	・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 パン缶	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 ・むきごま・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 ・パイン缶・バナナ
29 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 カントリースープ ゼリー	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・みかん缶
30 金	麦茶 せんべい	ご飯 チャプチェ ナムル じゃがいもと青梗菜のスープ 梨	牛乳 ボンデケーキ	・豚もも肉 ・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・にんじん ・たまねぎ・チンゲンサイ・梨
31 土	麦茶 クラッカー	ジャジャ丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	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