



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 ソフトせんべい	ご飯 鶏肉の味噌マヨドレ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と豆腐のすまし汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉・淡色辛みそ ・竹輪・豆腐 ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・マヨドレ	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・ほうれんそう ・りんご・みかん缶・バナナ ・パン缶
2 土	麦茶 クラッカー	煮込みうどん 大豆と野菜の胡麻和え バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶた肉・大豆水煮 ・いんげん ・牛乳・ヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ・はくさい・バナナ



# 振替休日



4 月						
5 火	麦茶 せんべい	ご飯 親子煮 白菜とほうれん草のお浸し じゃがいもとわかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 ココアクッキー	・鶏もも肉・鶏卵・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・薄力粉 ・調合油	・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう ・にんじん・乾わかめ・青ねぎ ・みかん缶
6 水	麦茶 ビスケット	豆乳味噌うどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 青菜と鮭のおにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・ヨーグルト・牛乳 ・さけ・甘みそ・油揚げ ・鶏ひき肉	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米・砂糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・だいこん ・いんげん・ごぼう・きゅうり ・こまつな
7 木	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ りんご	牛乳 青のりすなっふ	・鶏もも肉・大豆水煮 ・牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・おふ・マーガリン ・砂糖	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・カリフラワー・チンゲンサイ ・にんじん・りんご・青のり
8 金	麦茶 せんべい	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パン缶	牛乳 きなこトースト	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・押麦・上白糖 ・調合油・しょうゆせんべい ・食パン ・マーガリン	・乾ひじき・にんじん・いんげん ・かぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パン缶
9 土	麦茶 クラッカー	中華丼 具だくさんスープ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・かまぼこ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖・せんべい	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ・オレンジ・ゼリー ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ
11 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 肉じゃが 大根とツナの青しそサラダ キャベツとめじろの味噌汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	・ぶた肉 ・グリーンピース・牛乳 ・シーチキン・削り節 ・淡色辛みそ・油揚げ	・精白米・じゃがいも ・しらたき・上白糖・調合油 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・だいこん ・しそ葉・キャベツ・ほんしめじ ・りんご
12 火	麦茶 ビスケット	ロールパン タンドリーチキン 温野菜サラダ 豆腐の洋風スープ バナナ	牛乳 ★キノコの炊き込みごはん	・若鶏もも皮なし ・ヨーグルト ・豆腐・牛乳	・ロールパン・さつまいも ・マヨドレ・砂糖 ・精白米 ・マーガリン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・ブロッコリー ・しいたけ・ほうれんそう・バナナ ・ぶなしめじ・青ねぎ・まいたけ
13 水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル 白菜とわかめの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ジャムクラッカーサンド	・ぶた肉 ・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 ・クラッカー ・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・はくさい ・わかめ・いちごジャム
14 木	麦茶 ウエハース	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 バナナブレッド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・ごま油・マーガリン ・片栗粉・いりごま ・はるさめ・上白糖 ・ウエハース・薄力粉	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ・だいこん ・みかん缶・バナナ
15 金	麦茶 せんべい	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれん草のスープ パン缶	牛乳 レーズンクッキー	・鶏肉 ・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・いりごま ・ごま油 ・薄力粉・砂糖・なたね油	・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・パン缶・レーズン
16 土	麦茶 クラッカー	スバゲティミートソース ポトフ バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉 ・ウインナー ・牛乳・ヨーグルト	・スバゲティ ・なたね油・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・にんじん ・バナナ
18 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 厚揚げの中華炒め もやしの中華和え 切り干し大根の味噌汁 ゼリー	牛乳 マカロニきなこ	・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・ごま油 ・マカロニ	・にんじん・いんげん ・もやし・わかめ・きゅうり ・切干しだいこん
19 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ポークチャップ ひじきとチーズのサラダ ちんげん草とじゃが芋のスープ みかん缶	牛乳 ★焼き芋	・ぶた肉 ・プロセスチーズ ・牛乳	・精白米・調合油 ・マーガリン・砂糖 ・じゃがいも ・さつまいも	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・キャベツ・きゅうり ・チンゲンサイ・みかん缶 ・マッシュルーム
20 水	麦茶 せんべい	けんちんうどん 鶏肉のゴマみそ焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	牛乳 しらすわかめおにぎり	・ぶた肉 ・豆腐・鶏肉 ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳・しらす干し	・ゆでうどん・調合油 ・いりごま・マヨドレ ・精白米 ・ごま	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・かぼちゃ・にんじん ・きゅうり・わかめ
21 木	麦茶 ウエハース	ご飯 ぶりの照り焼き 大根サラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 スイートポテト	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・削り節 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・さつまいも・ウエハース ・じゃが芋・マーガリン	・しょうが・だいこん・にんじん ・きゅうり・キャベツ ・パン缶
22 金	麦茶 せんべい	ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ ゼリー	牛乳 イチゴソースホットケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・調合油 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・赤ピーマン・きゅうり ・コーン・枝豆・ブロッコリー ・コーンクリーム・いちごジャム



# 勤労感謝の日



23 土						
25 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 バナナスコーン	・鶏肉 ・大豆水煮・油揚げ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン ・砂糖	・だいこん・にんじん ・きぬさや・にんじん・乾ひじき ・ほうれんそう・みかん缶・バナナ
26 火	麦茶 ビスケット	ご飯 キーマカレー キャベツのコールスロー ブロッコリーのスープ パン缶	牛乳 ナポリタン	・ぶたひき肉・牛乳	・精白米・マヨドレ・砂糖 ・ビスケット ・マカロニ ・調合油	・にんじん・たまねぎ・なす ・キャベツ・きゅうり・コーン ・ブロッコリー・ピーマン ・パン缶・マッシュルーム
27 水	麦茶 せんべい	食パン チキンオムレツ スバゲティサラダ たまねぎとにんじんのスープ バナナ	牛乳 炊き込みご飯おにぎり	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・パルメザンチーズ ・魚肉ソーセージ・油揚げ	・食パン・マーガリン ・スバゲティ・精白米 ・マヨドレ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・バナナ・ぶなしめじ・ごぼう ・にんじん
28 木	麦茶 ウエハース	オニオンライス チキンカツ さつま芋のサラダ 野菜のスープ 乳酸飲料	牛乳 ★誕生日フルーツケーキ	・鶏肉 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・薄力粉・パン粉・調合油 ・さつまいも・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・だいこん・チンゲンサイ・黄桃缶
29 金	麦茶 せんべい	ご飯 まいたけと豚肉のみそ炒め ピーマンサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 にんじんクッキー	・ぶた肉・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・ピーマン ・薄力粉 ・マーガリン	・まいたけ・赤ピーマン・長ねぎ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう
30 土	麦茶 クラッカー	チキンライス きゅうりと竹輪のマヨ和え 白菜のスープ りんご	牛乳 せんべい ゼリー	・若鶏もも皮なし ・焼き竹輪・牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・ソーダクラッカー ・しょうゆせんべい・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン ・グリーンピース・わかめ・白菜・りんご ・トマトケチャップ・きゅうり・ゼリー

	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	535kcal	21.0g	15.0g	218mg	2.3mg	200μg	0.36mg	0.38mg	27mg	5.6g	1.8g

※ 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