



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
4 土	麦茶 クラッカー	野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま ・上白糖・せんべい	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・りんご
6 月	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこマカロニ	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・マカロニ・スパゲティ ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
7 火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーの味噌サラダ 切り干し大根とわかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 ★七草がゆ	・ぶた肉 ・鶏肉辛みそ ・牛乳・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・ごま油	・れんこん・きぬさや・ごぼう ・にんじん・ブロッコリー・わかめ ・チンゲン菜・キャベツ・大根 ・しめじ・たまねぎ・みかん缶・かぶ
8 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン スパニッシュオムレツ じゃが芋のコロコロサラダ 千切りスープ パナナ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ・鶏卵 ・牛乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・ほうれんそう・南瓜 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・キャベツ・パナナ
9 木	麦茶 ウエハース	ご飯 松風焼き きんぴらごぼう 豆腐と小松菜の味噌汁 パン缶	牛乳 りんごジャムのマフィン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・調合油 ・薄力粉 ・マーガリン	・れんこん・長ねぎ・ごぼう ・にんじん・こまつな ・パン缶・りんごジャム
10 金	麦茶 せんべい	ご飯 チキンカレー ビーフンサラダ 具だくさんスープ ヨーグルト	牛乳 きなこトースト	・鶏肉 ・牛乳・ヨーグルト ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・ビーフン・上白糖・ごま油 ・食パン ・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・チンゲンサイ
11 土	麦茶 クラッカー	鶏そぼろ丼 野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ・オレンジ・ゼリー
13 月	  <b>せいじん ひ 成人の日</b> 					
14 火	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ほうれんそうのスープ みかん	牛乳 コーンフレーククッキー	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・コーンフレーク ・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・ほうれんそう ・えのきたけ・みかん・白菜
15 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ★切干大根の洋風煮 白菜と油揚げの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 のり塩ポテト	・さけ・ツナ ・ベーコン・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・じゃがいも・調合油	・コーン・切干だいこん ・にんじん・ピーマン ・トマトケチャップ・わかめ ・はくさい・あおのり
16 木	麦茶 ウエハース	豚汁の照り焼き 鶏肉のどんぶり焼き ほうれん草の納豆和え ヨーグルト	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・納豆・削り節・若鶏むね ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・なたね油 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・ほうれんそう ・もやし・乾ひじき
17 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ なめこ豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 ジャムサンド	・鶏肉 ・ツナ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・食パン ・マーガリン	・にんじん・パン缶・いちごジャム ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・なめこ・たまねぎ
18 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース 野菜スープ パナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・パナナ
20 月	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉とさつまいもの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 麩とたまねぎのすまし汁 みかん缶	牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶた肉・淡色辛みそ ・削り節・牛乳	・精白米・さといも ・こんにやく・上白糖 ・調合油・焼き麩 ・さつまいも・薄力粉	・にんじん・いんげん ・ブロッコリー・キャベツ ・たまねぎ・みかん缶
21 火	麦茶 ビスケット	ハヤシライス スパゲティサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ パナナ	牛乳 ★ココアすなっ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・マーガリン・焼き麩	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・きゅうり・パナナ ・キャベツ・チンゲンサイ
22 水	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 干草焼き 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 パン缶	牛乳 ★焼うどん	・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ぶた肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・うどん・ごま油	・焼きのり・しいたけ ・みつば・にんじん・乾ひじき ・キャベツ・パン缶 ・たまねぎ・はくさい・にら
23 木	麦茶 ウエハース	ロールパン ほうれん草グラタン キャベツサラダ 洋風スープ 乳酸飲料	牛乳 ★誕生日ケーキ	・鶏肉 ・牛乳・ホイップクリーム ・プロセスチーズ ・乳酸菌飲料	・ロールパン・マーガリン ・薄力粉・パン粉 ・マカロニ・じゃがいも ・上白糖・マヨドレ	・たまねぎ・マッシュルーム ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり ・にんじん・ブロッコリー ・コーン・みかん缶
24 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ はくさいとわかめのすまし汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏肉・淡色辛みそ ・ロースハム・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・切干だいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・はくさい・わかめ ・かぼちゃ
25 土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米・せんべい	・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ ・ゼリー
27 月	麦茶 せんべい	豆乳味噌うどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 きんぴらおにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・鶏肉 ・いんげん ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・調合油・上白糖 ・上白糖・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・だいこん ・ブロッコリー・きゅうり ・コーン・ごぼう
28 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 三色チーズサラダ 洋風春雨スープ みかん缶	牛乳 バナナブレッド	・ぶたひき肉・牛乳 ・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・はるさめ ・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・こまつな・みかん缶・パナナ
29 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鱈の照り焼き 水菜と根菜の胡麻和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	牛乳 やきいも	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・みずな・ごぼう・かぶ ・かぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・大根
30 木	麦茶 ウエハース	ご飯 親子煮 白菜とほうれん草の煮浸し 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・鶏卵・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう ・だいこん・しめじ ・パン缶・コーン
31 金	麦茶 せんべい	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮付け お麩とキャベツの味噌汁 りんご	麦茶 ヨーグルトポンチ	・ぶた肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖 ・焼き麩	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・ほうれんそう・りんご・いんげん ・みかん缶・パナナ・パン缶 ・わかめ

	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	510kcal	20.8g	14.1g	219mg	2.0mg	197μg	0.36mg	0.37mg	32mg	4.7g	1.6g