

| 日曜   | 朝おやつ          | 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 土  | 麦茶<br>ビスケット   | きつねうどん<br>じゃが芋のコロコロサラダ<br>デザート                          | 牛乳<br>せんべい<br>ヨーグルト | ・油揚げ・牛乳<br>・ヨーグルト                    | ・うどん・上白糖<br>・じゃがいも<br>・せんべい                          | ・こねぎ・にんじん・きゅうり<br>・バナナ   |
| 3 月  | 麦茶<br>ウエハース   | ★三色ひな祭り寿司 鶏の照り焼き<br>キャベツとえのきのごま和え<br>菜の花のすまし汁<br>デザート   | 牛乳<br>★ひなまつり蒸しパン    | ・さけ・鶏肉<br>・牛乳                        | ・精白米・調合油<br>・上白糖<br>・いりごま・お麩<br>・薄力粉                 | ・コーン・こまつな・もやし<br>・えのきたけ・キャベツ・にんじん<br>・たまねぎ・じゃがいも・いちごジャム                |
| 4 火  | 麦茶<br>クラッカー   | ご飯 すき焼き風煮<br>かぼちゃのサラダ<br>小松菜としめじの味噌汁<br>デザート            | 牛乳<br>クッキー          | ・豚肉・焼き豆腐<br>・淡色辛みそ<br>・牛乳            | ・精白米・上白糖・マヨドレ<br>・薄力粉・マーガリン                          | ・はくさい・にんじん・たまねぎ<br>・いんげん・かぼちゃ・きゅうり<br>・かぼちゃ・きゅうり                       |
| 5 水  | 麦茶<br>せんべい    | 食パン ほうれん草グラタン<br>ブロッコリーの彩サラダ<br>ちんげんさいとじゃが芋のスープ<br>デザート | 牛乳<br>チャーハン         | ・鶏肉<br>・牛乳<br>・チーズ<br>・かまぼこ          | ・食パン・マカロニ・マーガリン<br>・調合油・じゃがいも・精白米<br>・薄力粉・上白糖        | ・たまねぎ・しめじ・ほうれん草<br>・ほうれんそう・バナナ・わけぎ<br>・ブロッコリー・きゅうり・にんじん<br>・チンゲンサイ     |
| 6 木  | 麦茶<br>ビスケット   | ご飯 干草焼き<br>きんぴらごぼう<br>なめこ豆腐の味噌汁<br>デザート                 | 牛乳<br>きな粉すなっ麩       | ・鶏ひき肉・鶏卵<br>・豆腐<br>・淡色辛みそ・牛乳<br>・きな粉 | ・精白米・いりごま・調合油<br>・上白糖・お麩<br>・ごま油・ビスケット<br>・マーガリン     | ・にんじん・しいたけ・みつば<br>・ごぼう・なめこ・長ねぎ・オレンジ                                    |
| 7 金  | 麦茶<br>野菜おせんべい | ご飯 タンドリーチキン<br>切干大根のサラダ<br>わかめとたまねぎの味噌汁<br>デザート         | 牛乳<br>ココアトースト       | ・鶏肉<br>・ヨーグルト<br>・ちくわ・淡色辛みそ<br>・牛乳   | ・精白米・いりごま・ごま油<br>・上白糖・食パン・マーガリン                      | ・トマトケチャップ・切干しいたけ<br>・きゅうり・たまねぎ・パイン缶<br>・にんじん・もやし・わかめ                   |
| 8 土  | 麦茶<br>ビスケット   | 中華丼<br>具だくさんスープ<br>デザート                                 | 牛乳<br>せんべい<br>ゼリー   | ・豚肉<br>・牛乳                           | ・精白米・ごま油・片栗粉<br>・じゃがいも<br>・せんべい・上白糖                  | ・はくさい・にんじん・もやし<br>・長ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ<br>・りんご・ゼリー                         |
| 10 月 | 麦茶<br>ウエハース   | ご飯 豆腐ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>かぼちゃとほうれん草の味噌汁<br>デザート           | 牛乳<br>フルーツヨーグルト     | ・豚ひき肉・鶏ひき肉<br>・牛乳<br>・豆腐<br>・淡色辛みそ   | ・精白米・いりごま・パン粉<br>・調合油<br>・はるさめ・上白糖<br>・ごま油           | ・焼きのり・たまねぎ・ほうれん草<br>・トマトケチャップ・みかん缶<br>・キャベツ・きゅうり・きゅうり<br>・かぼちゃ・にんじりバナナ |
| 11 火 | 麦茶<br>クラッカー   | ご飯 鮭のマヨコーン焼き<br>大豆とひじきの炒め煮<br>白菜とこまつなの味噌汁<br>デザート       | 牛乳<br>あんこトースト       | ・さけ・大豆<br>・油揚げ<br>・淡色辛みそ・牛乳<br>・こしあん | ・精白米・マヨドレ・上白糖<br>・食パン・じゃがいも                          | ・コーン・にんじん・ひじき<br>・はくさい<br>・こまつな・パイン缶                                   |
| 12 水 | 麦茶<br>クラッカー   | 野菜あんかけうどん<br>ブロッコリーとカリフラワーのごま和え<br>デザート                 | 牛乳<br>しらすおにぎり       | ・豚肉<br>・鶏ひき肉<br>・ヨーグルト・牛乳<br>・しらす    | ・うどん・上白糖<br>・じゃがいも<br>・調合油・いりごま・精白米                  | ・長ねぎ・はくさい・にんじん<br>・カリフラワー・コーン<br>・だいこん・さやいんげん<br>・ブロッコリー               |
| 13 木 | 麦茶<br>ビスケット   | ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き<br>コロコロ野菜の納豆和え<br>かぶと油揚げの味噌汁<br>デザート       | 牛乳<br>のり塩ポテト        | ・鶏肉・淡色辛みそ<br>・油揚げ<br>・牛乳・納豆・削り節      | ・精白米・いりごま<br>・調合油・上白糖・じゃがいも                          | ・にんじん・ブロッコリー・かぶ<br>・こまつな・だいこん<br>・バナナ・あおのり                             |
| 14 金 | 麦茶<br>野菜おせんべい | ご飯 チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>デザート                            | 牛乳<br>ココアケーキ        | ・鶏肉<br>・魚肉ソーセージ<br>・牛乳               | ・精白米・じゃがいも<br>・マカロニ<br>・上白糖・マヨドレ・いりごま<br>・ごま油・薄力粉    | ・にんじん・たまねぎ・りんご<br>・トマトケチャップ・しょうが<br>・きゅうり                              |
| 15 土 | 麦茶<br>ビスケット   | スパゲティミートソース<br>ポトフ<br>デザート                              | 牛乳<br>せんべい<br>ヨーグルト | ・豚ひき肉<br>・ウィンナー<br>・牛乳・ヨーグルト         | ・マカロニ・スパゲティ<br>・調合油・せんべい<br>・上白糖・じゃがいも               | ・たまねぎ・にんにく・ホールトマト<br>・トマトケチャップ<br>・にんじん・ブロッコリー・バナナ                     |
| 17 月 | 麦茶<br>ウエハース   | ご飯 魚のフライ<br>千切り野菜のサラダ<br>ちんげんさいとかぶのスープ<br>デザート          | 牛乳<br>コーンフレーククッキー   | ・鶏<br>・牛乳                            | ・精白米・じゃがいも・調合油<br>・上白糖・パン粉<br>・コーンフレーク・薄力粉<br>・マーガリン | ・たまねぎ・にんじん<br>・チンゲン菜<br>・きゅうり・もやし・かぶ                                   |
| 18 火 | 麦茶<br>せんべい    | キャロットライス コロッケ<br>三色サラダ<br>レタスとコーンのスープ<br>デザート           | 牛乳<br>★誕生日ホットケーキ    | ・鶏ひき肉・乳酸菌飲料<br>・牛乳<br>・ホイップクリーム      | ・精白米・マーガリン<br>・じゃがいも・上白糖<br>・薄力粉・パン粉・調合油<br>・ごま油     | ・にんじん・たまねぎ<br>・もやし<br>・ほうれんそう・レタス・コーン<br>・黄桃缶                          |
| 19 水 | 麦茶<br>せんべい    | ご飯 鶏のからあげ<br>ポテトサラダ<br>コーンポタージュ<br>デザート                 | 牛乳<br>きな粉蒸しパン       | ・かつお節・鶏肉<br>・魚肉ソーセージ<br>・牛乳<br>・きな粉  | ・精白米・いりごま・片栗粉<br>・調合油<br>・じゃがいも・マヨドレ<br>・薄力粉・上白糖     | ・にんじん・きゅうり<br>・コーンクリーム<br>・たまねぎ  |

春分の日

|      |               |  |                     |  |   |  |
|------|---------------|--|---------------------|--|---|--|
| 21 金 | 麦茶<br>ビスケット   | ご飯 照り焼きつくね<br>切干大根の煮物<br>麩とたまねぎのみそ汁<br>デザート      | 牛乳<br>バナナマフィン       | ・鶏ひき肉・豆腐<br>・焼き竹輪<br>・淡色辛みそ・牛乳         | ・精白米・片栗粉・いりごま<br>・調合油・薄力粉・マーガリン<br>・上白糖・お麩        | ・長ねぎ・ひじき・切干しいたけ<br>・にんじん・みかん缶・バナナ<br>・いんげん・たまねぎ<br>・えのきたけ                |
| 22 土 | 麦茶<br>野菜おせんべい | 麻婆丼<br>野菜スープ<br>デザート                             | 牛乳<br>せんべい<br>ゼリー   | ・豚ひき肉・赤色辛みそ<br>・豆腐<br>・牛乳              | ・精白米・上白糖・片栗粉<br>・ごま油<br>・じゃがいも・せんべい               | ・にんにく・しょうが・にんじん<br>・長ねぎ・ゼリー<br>・たまねぎ・チンゲンサイ・オレンジ                         |
| 24 月 | 麦茶<br>ビスケット   | ハンバーグ<br>ポテトフライ<br>スティック野菜<br>ジュース               | 牛乳<br>焼きおにぎり        | ・豚肉<br>・牛乳<br>・チーズ<br>・淡色辛みそ           | ・上白糖・ケチャップ<br>・精白米<br>・食パン・マヨドレ<br>・じゃがいも         | ・たまねぎ・にんじん<br>・きゅうり  |
| 25 火 | 麦茶<br>ウエハース   | ご飯 筑前煮<br>白菜とほうれん草の煮浸し<br>わかめと豆腐の味噌汁<br>デザート     | 牛乳<br>ナポリタン         | ・鶏肉・削り節<br>・豆腐<br>・油揚げ・淡色辛みそ<br>・牛乳    | ・精白米・板こんにやく<br>・調合油・せんべいスパゲティ<br>・ごま油・上白糖         | ・にんじん・れんこん・ごぼう<br>・しいたけ・ほうれん草・わかめ<br>・きぬさや・はくさい・たまねぎ                     |
| 26 水 | 麦茶<br>クラッカー   | ご飯 鮭のカレー照り焼き<br>大豆の五目煮<br>じゃがいもとしめじの味噌汁<br>デザート  | 牛乳<br>かぼちゃのケーキ      | ・さけ<br>・大豆<br>・淡色辛みそ・乳酸菌飲料<br>・牛乳      | ・精白米・押麦・上白糖<br>・こんにやく<br>・調合油・じゃがいも<br>・薄力粉・マーガリン | ・にんじん・ごぼう・れんこん<br>・いんげん<br>・しめじ・たまねぎ・かぼちゃ                                |
| 27 木 | 麦茶<br>せんべい    | 食パン<br>スパニッシュオムレツ<br>マカロニサラダ<br>大根とこまつなのスープ デザート | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり      | ・鶏肉・鶏ひき肉<br>・魚肉ソーセージ<br>・牛乳<br>・ツナフレーク | ・食パン・じゃがいも<br>・マカロニ<br>・上白糖・マヨドレ<br>・精白米・いりごま     | ・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく<br>・トマトケチャップ・だいこん<br>・きゅうり・にんじん・キャベツ<br>・こまつな・バナナ・焼きのり |
| 28 金 | 麦茶<br>ビスケット   | ご飯 麻婆豆腐<br>きゅうりともやしの中華和え<br>中華スープ<br>デザート        | 牛乳<br>チーズクッキー       | ・豆腐・豚ひき肉<br>・淡色辛みそ<br>・牛乳<br>・チーズ      | ・精白米・上白糖・片栗粉<br>・ごま油<br>・薄力粉<br>・マーガリン            | ・にんにく・しょうが・にんじん<br>・たまねぎ・チンゲン菜<br>・長ねぎ・にら・もやし<br>・きゅうり                   |
| 29 土 | 麦茶<br>野菜おせんべい | ツナマトスパゲティ<br>具だくさんスープ<br>デザート                    | 牛乳<br>せんべい<br>ヨーグルト | ・ツナフレーク<br>・牛乳<br>・ヨーグルト               | ・スパゲティ<br>・調合油<br>・じゃがいも・せんべい                     | ・たまねぎ・ホールトマト<br>・チンゲンサイ<br>・にんじん・バナナ                                     |
| 31 月 | 麦茶<br>ビスケット   | 豆乳味噌うどん<br>彩りさつま芋サラダ<br>デザート                     | 牛乳<br>チーズおにかおにぎり    | ・豆乳・淡色辛みそ・鶏肉<br>・チーズ<br>・ヨーグルト・牛乳      | ・うどん・いりごま・ごま油<br>・さつま芋<br>・上白糖<br>・精白米            | ・キャベツ・にんじん・たまねぎ<br>・もやし<br>・ブロッコリー                                       |

|          | 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 | 522kcal | 20.8g | 15.9g | 210mg | 2.0mg | 189μg | 0.33mg | 0.37mg | 27mg  | 4.8g | 1.5g |

※ 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