

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 ビスケット	きつねうどん じゃが芋のコロコロサラダ バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・油揚げ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・じゃがいも ・せんべい	・こねぎ・にんじん・きゅうり ・バナナ
3 月	麦茶 ウエハース	★三色ひな祭り寿司 鶏の照り焼き キャベツとえのきのごま和え 菜の花のすまし汁 ゼリー	牛乳 ★ひなまつり蒸しパン	・さけ・鶏肉 ・牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖 ・いりごま・お麩 ・薄力粉	・コーン・こまつな・もやし ・えのきたけ・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・なばな・いちごジャム
4 火	麦茶 クラッカー	ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 みかん缶	牛乳 レーズンクッキー	・豚肉・焼き豆腐 ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・マヨドレ ・薄力粉・マーガリン	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・いんげん・かぼちゃ・きゅうり ・かぼちゃ・きゅうり ・レーズン
5 水	麦茶 せんべい	食パン ほうれん草グラタン ブロッコリーの彩サラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	牛乳 チャーハン	・鶏肉 ・牛乳 ・チーズ ・かまぼこ	・食パン・マカロニ・マーガリン ・調合油・じゃがいも・精白米 ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・しめじ・ほうれん草 ・ほうれんそう・バナナ・わけぎ ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・チンゲンサイ
6 木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 千草焼き きんぴらごぼう なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 きな粉すなっ麩	・鶏ひき肉・鶏卵 ・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・お麩 ・ごま油・ビスケット ・マーガリン	・にんじん・しいたけ・みつば ・ごぼう・なめこ・長ねぎ・オレンジ
7 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 タンドリーチキン 切干大根のサラダ わかめとたまねぎの味噌汁 パン缶	牛乳 ココアトースト	・鶏肉 ・ヨーグルト ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・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 ・きゅうり・たまねぎ・パン缶 ・にんじん・もやし・わかめ
8 土	麦茶 ビスケット	中華丼 具だくさんスープ りんご	牛乳 せんべい ゼリー	・豚肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・はくさい・にんじん・もやし ・長ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ ・りんご・ゼリー
10 月	麦茶 ウエハース	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ かぼちゃとほうれん草の味噌汁 みかん缶	麦茶 フルーツヨーグルト	・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳 ・豆腐 ・淡色辛みそ	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油 ・はるさめ・上白糖 ・ごま油	・焼きのり・たまねぎ・ほうれん草 ・トマトケチャップ・みかん缶 ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・かぼちゃ・きゅうりバナナ
11 火	麦茶 クラッカー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 大豆とひじきの炒め煮 白菜とこまつなの味噌汁 パン缶	牛乳 あんこパイ	・さけ・大豆 ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・こしあん	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・パイ生地	・コーン・にんじん・ひじき ・はくさい
12 水	麦茶 せんべい	キャロットライス コロッケ 三色サラダ レタスとコーンのスープ 乳酸飲料	牛乳 ★誕生日ホットケーキ	・鶏ひき肉・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉・パン粉・調合油 ・ごま油	・にんじん・たまねぎ ・もやし ・ほうれんそう・レタス・コーン ・黄桃缶
13 木	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き コロコロ野菜の納豆和え かぶと油揚げの味噌汁 ゼリー	牛乳 のり塩ポテト	・鶏肉・淡色辛みそ ・油揚げ ・牛乳・納豆・削り節	・精白米・いりごま ・調合油・上白糖・じゃがいも	・にんじん・ブロッコリー・かぶ ・こまつな・だいこん ・バナナ・あおのり
14 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ りんご	牛乳 ココアケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ・いりごま ・ごま油・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・りんご ・トマトケチャップ・しょうが ・きゅうり・えのきたけ・ほうれんそう
15 土	麦茶 ビスケット	スパ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	・豚ひき肉 ・ウインナー ・牛乳・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・せんべい ・上白糖・じゃがいも	・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・ブロッコリー・バナナ
17 月	麦茶 ウエハース	ご飯 ポークチャップ 千切り野菜のサラダ ちんげんさいとかぶのスープ パン缶	牛乳 コーンフレーククッキー	・豚肉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・コーンフレーク・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・チンゲン菜 ・きゅうり・もやし・かぶ
18 火	麦茶 クラッカー	野菜あんかけうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーとカリフラワーのごま和え ヨーグルト	牛乳 鮭におにぎり	・豚肉・鶏ひき肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・さけ	・うどん・上白糖 ・カリフラワー・コーン ・調合油・いりごま・精白米	・長ねぎ・はくさい・にんじん ・カリフラワー・コーン ・だいこん・さいやいんげん ・ブロッコリー
19 水	麦茶 せんべい	ふりかけご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ コーンポタージュ いちご	牛乳 生クリームもりもりケーキ	・かつお節・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油 ・じゃがいも・マヨドレ ・薄力粉・上白糖・ウエハース	・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム ・たまねぎ・いちご
20 木	 <h2 style="text-align: center;">春 分 の 日</h2>					
21 金	麦茶 ビスケット	ご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 麩とたまねぎのみそ汁 みかん缶	牛乳 バナナマフィン	・鶏ひき肉・豆腐 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・薄力粉・マーガリン ・上白糖・お麩	・長ねぎ・ひじき・切干しいたけ ・にんじん・みかん缶・バナナ ・いんげん・たまねぎ ・えのきたけ
22 土	麦茶 野菜おせんべい	麻婆丼 野菜スープ りんご	牛乳 せんべい ゼリー	・豚ひき肉・赤色辛みそ ・豆腐 ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・じゃがいも・せんべい	・にんにく・しょうが・にんじん ・長ねぎ・ゼリー ・たまねぎ・チンゲンサイ・オレンジ
24 月	麦茶 ビスケット	ハヤシライス ビーフンサラダ キャベツと人参のスープ オレンジ	牛乳 ツナサンド	・豚肉 ・牛乳 ・ツナフレーク	・精白米・ビーフン・上白糖 ・ごま油 ・食パン・マヨドレ	・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・キャベツ・オレンジ
25 火	麦茶 ウエハース	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮浸し わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 ナポリタン	・鶏肉・削り節 ・豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・板こんにやく ・調合油・せんべいスパゲティ ・ごま油・上白糖	・にんじん・れんこん・ごぼう ・しいたけ・ほうれん草・わかめ ・きぬさや・はくさい・たまねぎ
26 水	麦茶 クラッカー	妻ご飯 鮭のカレー照り焼き 大豆の五目煮 じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 かぼちゃのケーキ	・さけ ・大豆 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・こんにやく ・調合油・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・ごぼう・れんこん ・いんげん ・しめじ・たまねぎ・かぼちゃ
27 木	麦茶 せんべい	ロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 大根とこまつなのスープ バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ツナフレーク	・ロールパン・じゃがいも ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・精白米・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・だいこん ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・こまつな・バナナ・焼きのり
28 金	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりともやし中華和え 中華スープ パン缶	牛乳 チーズクッキー	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・牛乳 ・チーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油 ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・チンゲン菜 ・長ねぎ・にら・もやし ・きゅうり
29 土	麦茶 野菜おせんべい	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ツナフレーク ・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
31 月	麦茶 ビスケット	豆乳味噌うどん 鶏肉の塩こうじ焼き 彩りさつま芋サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズおかおにぎり	・豆乳・淡色辛みそ・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・塩こうじ・さつま芋 ・上白糖 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし ・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
今日の平均栄養量	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