

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 デザート	麦茶 スティックパン	・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	牛乳→豆乳	
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 すまし汁 デザート	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	牛乳→豆乳	
4 火	麦茶 クラッカー	ご飯 ずき焼き風煮 かぼちゃのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 デザート	牛乳 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	牛乳→豆乳	
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 デザート	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 ・ほうれん草・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	牛乳→豆乳	
6 木	麦茶 ビスケット	ご飯 千草焼き きんぴらごぼう なめこ豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 マカロニきな粉	・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・マカロニ ・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	牛乳→豆乳 牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 ココアサンド	・鶏肉 ・ヨーグルト ・ちくわ・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・切干しだいこん ・きゅうり・たまねぎ・パイン缶 ・にんじん・もやし・わかめ	牛乳→豆乳	
8 土	麦茶 ビスケット	中華丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 おにぎり	・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 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 デザート	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 ・ほうれん草・レタス・コーン ・賞味缶	牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 あんこトースト	・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 ・食パン・じゃがいも	・コーン・にんじん・ひじき ・はくさい ・こまつな・パイン缶	牛乳→豆乳	
12 水	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 デザート	牛乳 おはぎ	・鶏ひき肉・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	牛乳→豆乳	
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 デザート	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	牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 ココア蒸しパン	・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	牛乳→豆乳	
15 土	麦茶 ビスケット	スバゲティミートソース ポトフ デザート	麦茶 スティックパン	・鶏ひき肉 ・ウインナー ・牛乳・ヨーグルト	・マカロニ・スバゲティ ・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	牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 コーンフレーク	・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	牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 鮭おにぎり	・豚肉 ・鶏ひき肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・さけ	・うどん・上白糖 ・じゃがいも ・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・さやいんげん ・ブロッコリー	牛乳→豆乳	
19 水	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ コーンポタージュ デザート	牛乳 きな粉蒸しパン	・かつお節・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・きな粉	・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	・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム ・たまねぎ	牛乳→豆乳	
20 木	 春分の日							
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 鮭とたまねぎのみそ汁 デザート	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・切干しだいこん ・にんじん・みかん缶・バナナ ・いんげん・たまねぎ ・えのきたけ	牛乳→豆乳	
22 土	麦茶 野菜おせんべい	麻婆丼 野菜スープ デザート	麦茶 おにぎり	・鶏ひき肉・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	牛乳→豆乳	
24 月	麦茶 ビスケット	ご飯 ハヤシライス 春雨サラダ デザート	牛乳 ツナサンド	・豚肉 ・牛乳 ・ツナフレーク	・精白米・春雨・上白糖 ・ごま油 ・食パン・マヨドレ	・にんにく・トマト ・きゅうり・キャベツ・オレンジ	牛乳→豆乳	
25 火	麦茶 ウエハース	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮出し わかめと豆腐の味噌汁 デザート	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・椎小麦・上白糖 ・マカロニ ・調合油・せんべいスバゲティ ・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	牛乳→豆乳	
26 水	麦茶 クラッカー	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 デザート	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	・さけ ・大豆 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・にんにく ・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	牛乳→豆乳	
27 木	麦茶 せんべい	食パン スバニッシュオムレツ マカロニサラダ 大根とこまつなのスープ	牛乳 ツナマヨおにぎり	・鶏肉・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ツナフレーク	・食パン・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖・マヨドレ ・精白米・いりごま	・ほうれん草・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	スバニッシュオムレツ 牛乳→豆乳	
28 金	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりともやしの中華和え 中華スープ デザート	牛乳 バナナ蒸しパン	・豆腐・鶏ひき肉 ・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・バナナ	牛乳→豆乳	
29 土	麦茶 野菜おせんべい	ツナトマスバゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 スティックパン	・ツナフレーク ・牛乳 ・ヨーグルト	・スバゲティ ・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	牛乳→豆乳	
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 デザート	牛乳 おかかおにぎり	・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	牛乳→豆乳	

※ 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