



日	曜	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	水	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 お好み焼き	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・削り節	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・じゃがいも・薄力粉	・青ピーマン・たけのこ ・キャベツ・長ねぎ・あおのり ・にんじん・きゅうり ・パインアップル缶詰								
2	木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏肉・いんげん豆 ・鶏肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉	・だいごん・にんじん・きゅうり ・こまつな ・りんご								
3	金	ご飯 親子煮 スパゲティサラダ チンゲンサイとしいたけの味噌汁 バナナ	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 お月見蒸しパン	・鶏肉・鶏卵・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・スパゲティ ・マヨドレ ・薄力粉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ ・チンゲンサイ・生しいたけ・バナナ ・かぼちゃ								
4	土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・りんご								
6	月	お月見うどん 納豆と野菜の和え物 ヨーグルト 梨	麦茶 クラッカー 牛乳 チョップおにぎり	・かまぼこ ・うずら卵水煮 ・納豆・普通牛乳 ・魚肉ソーセージ	・うどん ・精白米	・ほうれんそう・にんじん ・だいごん ・なす・なし・トマトケチャップ ・たまねぎ・青ピーマン・トマト								
7	火	ご飯 鮭のオニオンソース さつまいものサラダ えのきた厚揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツカクテル	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・調合油 ・オレンジゼリー	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・こねぎ ・えのきたけ・白桃缶・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰								
8	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 万ネギときこの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・乳酸飲料 ・普通牛乳・豆乳 ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま ・薄力粉	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん ・わけぎ・ぶなしめじ ・えのきたけ								
9	木	ご飯 チャブチ ブロッコリーとツナのサラダ えのきたと青梗菜の味噌汁 りんご	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 あんバタートースト	・豚肉 ・まぐろ水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ごしあん	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油 ・上白糖・マヨドレ ・食パン・マーガリン	・にんじん・たけのこ・しいたけ ・だいごもやし・にんにく ・ブロッコリー ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ								
10	金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツとチーズのサラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも	・だいごん・にんじん・れんこん ・ひじき・キャベツ ・さやいんげん・たまねぎ ・みかん缶詰・バナナ								
11	土	鶏肉の中華丼 ワカメスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし ・長ねぎ・わかめ・バナナ								
13	月	スポーツの日												
14	火	ご飯 千草焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁 パインアップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・鶏卵・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳 ・バルメザンチーズ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・しいたけ・根みつば ・きゅうり・りょくとうもやし ・こまつな・ぶなしめじ ・パインアップル缶詰								
15	水	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきと豆腐のサラダ ブロッコリーのコンスープ 乳酸飲料	麦茶 ビスケット 牛乳 和風ツナおにぎり 乳酸飲料	・鶏肉・大豆 ・木綿豆腐 ・削り節・豆乳 ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・食パン・調合油・上白糖 ・精白米	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・ひじき ・えだまめ・ブロッコリー ・コーン・こまつな								
誕生 16 日会	木	キャロットライス 鮭フライ ソース ピーマンサラダ 千切りスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 豆腐バナナケーキ	・さけ・普通牛乳 ・絹ごし豆腐 ・豆乳	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉 ・ピーマン・上白糖・ごま油 ・上白糖	・にんじん・きゅうり ・たまねぎ ・キャベツ・長ねぎ・バナナ								
17	金	ご飯 チキンカレー ほうれん草ともやしの中華和え たまねぎとわかめのスープ みかん缶	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 ももゼリー	・鶏肉・豆乳 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油 ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・わかめ ・青ねぎ・みかん缶詰・黄桃缶・寒天								
18	土	トマトの肉味噌スパゲティ ほうれん草のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・スパゲティ ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・ホールトマト・ほうれんそう ・えのきたけ・オレンジ								
20	月	ロールパン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・かつお味付け缶詰 ・ミックスチーズ ・普通牛乳・油揚げ ・豆乳	・ロールパン・マカロニ ・じゃがいも ・薄力粉・調合油・パン粉 ・上白糖・マヨドレ	・コーン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり ・にんじん・レタス ・ひじき								
21	火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜ともやしのお浸し たまねぎと水菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きなごマカロニ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・マカロニ	・れんこん・さやえんどう・キャベツ ・こまつな ・にんじん・りょくとうもやし ・みずな・たまねぎ・みかん缶詰								
22	水	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 青菜と鮭のおにぎり バナナ ヨーグルト	・油揚げ・鶏ひき肉 ・削り節 ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・ごねぎ・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ ・バナナ・こまつな								
23	木	ご飯 揚げ豆腐 三色野菜のごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁 バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ポンデケーキ	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖 ・いりごま ・白玉粉・調合油・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・キャベツ ・りょくとうもやし ・バナナ								
24	金	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきたの磯部和え さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・さつまいも・薄力粉	・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり ・ごぼう・たまねぎ・りんご								
25	土	鶏肉のネギ塩丼 じゃがいもとキャベツのスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・りょくとうもやし・にんにく ・しょうが ・キャベツ・バナナ								
27	月	ご飯 ひきにくカレー マカロニサラダ たまねぎとえのきたのスープ 梨	麦茶 ソフトビスケット 牛乳 やきそば	・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・上白糖 ・中華めん	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・えのきたけ ・なし・りょくとうもやし								
28	火	ご飯 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり コーンポタージュ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 かぼちゃのケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・豆乳・普通牛乳	・精白米・パン粉・調合油 ・にんじん ・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・だいごもやし・コーン ・バナナ・かぼちゃ								
29	水	ご飯 麻婆豆腐 三色野菜のごま和え 野菜のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 青のりすなっ麩	・絹ごし豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・いりごま ・調合油・車ふ	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・キャベツ・オレンジ・あおのり								
30	木	ご飯 豚肉と根菜炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・マヨドレ ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ひじき・きゅうり ・りょくとうもやし ・切干しだいごん・わかめ								
31	金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おぼけスイーツポテ ね	・鶏肉 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・マヨドレ ・いりごま ・上白糖・さつまいも・薄力粉 ・調合油	・コーン・ブロッコリー・長ねぎ ・カリフラワー・ほうれんそう ・かぼちゃ								
		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	471kcal	18.5g	12.8g	173mg	2.1mg	167μg	0.29mg	0.32mg	28mg	4.7g	1.6g	