



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
1 金	麦茶 ウエハース	★三色ひな祭り寿司 鰯の照り焼き キャベツとえのきの磯部和え 菜の花のすまし汁 ゼリー	牛乳 ★ひなまつり蒸しパン	・鶏ひき肉・でんぶ・あじ ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・車ふ ・薄力粉	・ほうれんそう・しょうが ・りよくとうもやし・えのきたけ ・にんじん・焼きのり・キャベツ ・菜の花・いちごジャム
2 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース ポトフ りんご	牛乳 りんごのゼリー せんべい	・ぶたひき肉・牛乳	・スパゲティ ・調合油・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 ・グリーンピース
4 月	麦茶 ビスケット	ご飯 すき焼き風煮 シルバーサラダ キャベツと人参の味噌汁 みかん	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	・豚肉・焼き豆腐 ・グリーンピース揚げ豆 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・緑豆はるさめ・マヨドレ ・さつまいも ・マーガリン・パン粉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・青ピーマン・みかん缶詰 ・みかん
5 火	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 親子煮 ツナとブロッコリーのサラダ なめこと白菜の味噌汁 一口チーズ	牛乳 食パンラスク	・鶏もも肉・鶏卵 ・まぐろ水煮缶詰 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・食パン ・マーガリン	・たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・カリフラワー ・なめこ・はくさい
6 水	麦茶 クラッカー	★豆乳味噌うどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	牛乳 枝豆チーズおにぎり	・豆乳・豆みそ・鶏もも肉 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・ブロッコリー ・カリフラワー・コーン ・まこんぶ・えだまめ
7 木	麦茶 せんべい	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 マーブルケーキ	・鶏もも肉 ・魚肉ソーセージ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・バナナ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・コーン缶詰クリーム ・コーン缶詰粒・チンゲンサイ
8 金	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 だいこんとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	・煮干し・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・上白糖	・焼きのり・たまねぎ・にんじん ・ケチャップ・乾ひじき・オレンジ ・グリーンピース・だいこん・みかん缶 ・だいこんの葉・乾わかめ・バナナ
9 土	麦茶 ウエハース	中華丼 真だくさんスープ りんご	牛乳 ヨーグルト せんべい	・豚肉 ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも	・はくさい・にんじん ・りよくとうもやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
11 月	麦茶 せんべい	ご飯 厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ たまねぎと切干大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 すなっ麩	・生揚げ ・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・板こんにやく ・調合油・上白糖・じゃがいも ・マヨドレ ・車ふ	・にんじん・れんこん・さやいんげん ・きゅうり・切干だいこん ・たまねぎ・みかん缶詰
12 火	麦茶 ビスケット	食パン じゃがいもとツナのグラタン ブロッコリーの彩サラダ ほうれんそうのスープ バイン缶	牛乳 しらすわかめおにぎり	・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳・鶏もも肉 ・プロセスチーズ ・しらす干し	・食パン・マヨ ・上白糖・調合油・ごま油 ・じゃがいも・薄力粉 ・マーガリン・パン粉	・コーン缶詰粒・たまねぎ・バイン缶 ・ブロッコリー・きゅうり・乾わかめ ・赤ピーマン・にんじん ・ほうれんそう・えのきたけ
13 水	麦茶 せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 わけぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ボンデケージョ	・さけ・淡色辛みそ ・焼き竹輪・木綿豆腐 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖 ・白玉粉 ・なたね油・いりごま・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りよくとうもやし・たまねぎ ・切干だいこん ・さやいんげん・わけぎ・ぶなしめじ
14 木	麦茶 クラッカー	ごまおご飯 千草焼き 三色パン餅和え 豚汁 一口チーズ	牛乳 きなこスコーン	・鶏ひき肉・鶏卵・削り節 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・プロセスチーズ・豚肉 ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ ・ほうれんそう
15 金	麦茶 ソフトせんべい	★野菜ちゃんぽん麺 鶏肉の唐揚げ 麻婆豆腐 いちご	牛乳 ★シュガースティックパイ	・かまぼこ・味噌・豆乳 ・鶏もも肉・木綿豆腐・豚肉 ・牛乳	・中華麺・調合油 ・片栗粉・ごま油・上白糖 ・パイシート	・キャベツ・もやし・にんじん・にら ・たまねぎ・ねぎ・いちご
16 土	麦茶 ウエハース	きつねうどん じゃが芋のココロサラダ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	・油揚げ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも	・ごねぎ・にんじん・きゅうり ・オレンジ・ぶどうジュース・寒天
18 月	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・若鶏むね・甘みそ ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・薄力粉	・切干だいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし ・こまつな・えのきたけ ・えだまめ・コーン
19 火	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 ポークチャップ 千切り野菜の彩りサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーククッキー	・豚肉 ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油 ・じゃがいも ・薄力粉・上白糖 ・マーガリン・コーンフレーク	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり ・はくさい・りよくとうもやし ・りんご
20 水						
21 木	麦茶 クラッカー	ご飯 厚揚げの中華炒め さつま芋とツナのサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこトースト	・生揚げ ・豚肉・牛乳・きな粉 ・かつお味付け缶詰 ・油揚げ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・食パン	・にんじん・さやいんげん ・コーン缶詰粒・たまねぎ ・ブロッコリー・ほうれんそう ・オレンジ
22 金	麦茶 野菜せんべい	ひじきご飯 ★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 一口チーズ	牛乳 かぼちゃのケーキ	・油揚げ ・鮭・プロセスチーズ ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ	・精白米・薄力粉・上白糖 ・板こんにやく・調合油 ・じゃがいも・板ふ ・マーガリン	・乾ひじき・ごぼう ・にんじん・れんこん・さやいんげん ・ぶなしめじ・かぼちゃ
23 土	麦茶 ウエハース	ジャジャ丼 けんちん汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・上白糖・片栗粉 ・里芋	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・ごぼう・長ねぎ・バナナ
25 月	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 照り焼きつくね 春雨サラダ 麩とたまねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 きらきらゼリー せんべい	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖 ・緑豆はるさめ・ごま油・車ふ	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・たまねぎ・えのきたけ・オレンジ
26 火	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 ハヤシライス スパゲティサラダ ほうれんそうのスープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	・豚肉 ・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・いりごま ・ごま油・食パン・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・えのき ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう・しょうが
27 水	麦茶 クラッカー	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮浸し かぶとキャベツの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ナポリタン	・若鶏もも・削り節 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・板こんにやく ・調合油・ごま油・上白糖 ・スパゲティ	・にんじん・れんこん・ごぼう ・しいたけ・さやえんどう・ピーマン ・はくさい・ほうれんそう・かぶ ・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ
誕生 日会 28 木	麦茶 せんべい	ロールパン コーンコロケ フレンチサラダ チンゲン菜とかぼちゃのミルクスープ ゼリー	牛乳 誕生日カップケーキ	・鶏ひき肉・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・調合油・上白糖 ・ローション	・コーン缶詰粒・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・くりかぼちゃ・パインアップル缶詰
29 金	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 大根の味噌汁 りんご	牛乳 ココロ大学芋	・鶏卵 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・味噌	・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・さつまいも	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・きゅうり・にんじん・だいこん ・ほんしめじ・こまつな・りんご ・まこんぶ
30 土	麦茶 ビスケット	ツナトマトスパゲティ ポトフ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・まぐろ水煮缶詰・牛乳 ・パルメザンチーズ ・ウィンナーソーセージ	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトジュース・にんじん ・グリーンピース・オレンジ

	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	520kcal	20.7g	15.8g	231mg	2.1mg	191μg	0.34mg	0.37mg	31mg	5.3g	1.8g

※ 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