

※食材の仕入れ状況により、メニュー変更になる場合があります

日曜	昼食	午前おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1 水	ご飯 鮭のレモン焼き 小松菜のおひたし 豚肉と白菜の味噌汁	ビスケット	・さけ・油揚げ・豚肉 ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス ・バター・じゃがいも	・レモン・小松菜・人参 ・白菜・しめじ・たまねぎ	牛乳 野菜の パウンドケーキ
2 木	ご飯 かに玉 かぼちゃと胡瓜のサラダ わかめのスープ	小魚せんべい	・たまご・かにかまぼこ ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・小麦粉	・たけのこ・長ねぎ・乾しいたけ ・かぼちゃ・胡瓜・レーズン・乾わかめ ・もやし・まいたけ	牛乳 マーメイド 蒸しパン
3 金	カレーライス ささみサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳・鶏ささみ ・ヨーグルト・牛乳・干しエビ ・かつお節	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・お好み焼き粉	・たまねぎ・まいたけ・にんにく・生姜 ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・バナナ ・パイナップル・長ねぎ	牛乳 干しエビ入り お好み焼き
4 土	三色丼 キャベツと豚肉のソテー じゃが芋とニラの味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・豚肉・油揚げ ・牛乳・生クリーム	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・食パン	・生姜・コーン・ほうれん草 ・キャベツ・にら・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
6 月	ご飯 ポテトキッシュ ひじきとキャベツのサラダ 大根のスープ	野菜せんべい	・ウインナーソーセージ ・たまご・牛乳・鶏肉	・精白米・じゃがいも ・バター・砂糖・油・食パン ・ごま	・トマト・ほうれん草・たまねぎ ・乾ひじき・キャベツ・人参・コーン ・大根・しめじ	牛乳 食パンかりんとう
7 火	麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 玉ねぎと卵のスープ	デザートムース	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・小麦・油 ・マヨネーズ・ごま・砂糖 ・さつまいも・バター	・茄子・長ねぎ・ピーマン・ごぼう ・人参・胡瓜・たまねぎ・いんげん	牛乳 スイートポテト
8 水	食パン 鶏のマーメイド焼き マカロニサラダ ほうれん草とえのきのスープ	ビスケット	・鶏肉・牛乳・ツナ缶	・食パン・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参・コーン ・ほうれん草・えのき・たまねぎ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
9 木	ご飯 さわらのカレー照り焼き かぼちゃのいとこ煮 なすとしめじの味噌汁	小魚せんべい	・さわら・ゆで大豆 ・生揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・かぼちゃ・茄子・しめじ ・バナナ	牛乳 バナナスコーン
10 金	冷やし中華 鶏肉しゅうまい フルーツゼリー	ビスケット	・鶏ひき肉・おから ・脱脂粉乳・牛乳	・中華めん・油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・もやし・胡瓜・トマト・コーン・たまねぎ ・生姜・リンゴジュース・みかん缶 ・もも缶・パイナップル	牛乳 ココア蒸しパン
11 土	チキンライス 南瓜のチーズ焼き キャベツと人参のスープ	ウエハース	・鶏肉・チーズ・牛乳	・精白米・バター・砂糖 ・パン粉・ハッシュドポテト	・たまねぎ・南瓜・キャベツ ・いんげん・人参	牛乳 ハッシュドポテト
13 月	ご飯 ビーフン炒め 棒棒鶏サラダ 中華風コンソープ	野菜せんべい	・豚肉・鶏肉・豆腐 ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・ビーフン・油・ごま ・砂糖・片栗粉・さつまいも ・バター・ぎょうざの皮	・にら・人参・もやし・胡瓜・パプリカ ・玉ねぎ・クリームコーン・青梗菜	牛乳 さつまいもの 餃子パイ
14 火	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル わかめのスープ	オレンジゼリー	・豆腐・豚挽肉 ・牛乳・たまご	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・切干大根・人参・胡瓜・乾わかめ ・もやし・まいたけ	牛乳 かぼちゃマフィン
15 水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのごま和え 白菜としいたけの味噌汁	ビスケット	・鶏肉・油揚げ・牛乳	・精白米・油・ごま・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ・カリフラワー・椎茸・乾ひじき・人参	牛乳 ひじきごはん おにぎり
16 木	ご飯 煮のフリッター ほうれん草とえのきの離れ和え さつまいもとごぼうの味噌汁	小魚せんべい	・かだい・牛乳・たまご	・精白米・お好み焼き粉 ・油・さつまいも・食パン ・砂糖・バター	・ほうれん草・えのき・人参・のり ・ごぼう・長ねぎ	牛乳 フレンチトースト
17 金	パエリア スパニッシュオムレツ キャベツのマリネ ズッキーニのコンソメスープ	ビスケット	・鶏肉・しばえび・ベーコン ・チーズ・たまご・牛乳	・精白米・油・じゃが芋 ・砂糖・小麦粉・バター	・玉ねぎ・にんにく・パプリカ・コーン ・ほうれん草・キャベツ・胡瓜・ズッキーニ ・茄子・人参・オレンジ	牛乳 パレンシア オレンジクッキー
18 土	ピラフ ポテトサラダ 鶏肉と大根のスープ	ウエハース	・豚肉・ツナ缶・鶏肉 ・牛乳・かつお節	・精白米・油・バター ・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・胡瓜・大根 ・青梗菜・長ねぎ	牛乳 おかかおにぎり
敬老の日						
20 月						
21 火	さつまいもご飯 照り焼きつくね 小松菜のごま和え うさぎりんご 大根のおすまし	デザートムース	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・牛乳・きなこ ・たまご・豆乳	・精白米・さつまいも・片栗粉 ・ごま・砂糖・花魁・ビスケット ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・人参・小松菜・もやし・りんご ・大根・しめじ	牛乳 お月見蒸しパン
22 水	ぶどうパン ミートグラタン キャベツとハムのコールスロー 白菜のスープ	ビスケット	・豚挽肉・牛乳・チーズ ・ロースハム・鶏肉 ・生クリーム	・ぶどうパン・マカロニ ・油・小麦粉・バター ・マヨネーズ・砂糖	・玉ねぎ・人参・茄子・にんにく ・トマト缶・キャベツ・胡瓜・白菜 ・青梗菜・ぶどう	牛乳 誕生日 ロールケーキ
秋分の日						
23 木						
24 金	ご飯 ひじきとツナのたまご焼 き さつまいもとりんごの甘煮 お茶とキャベツの味噌汁	ビスケット	・ツナ缶・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・油・さつまいも ・砂糖・麩・もち米	・乾ひじき・玉ねぎ・人参・りんご ・レーズン・レモン果汁・キャベツ・小松菜	牛乳 きなこおはぎ
25 土	豚肉丼 大根サラダ なめこ白菜の味噌汁	ウエハース	・豚肉・かつお節・牛乳	・精白米・油・しらたき ・砂糖・片栗粉・源氏パイ	・玉ねぎ・大根・人参・胡瓜・コーン ・なめこ・白菜・小松菜	牛乳 源氏パイ
27 月	ご飯 ふわふわ焼き豆腐 じゃがいものそぼろ煮 もやしと人参の味噌汁	野菜せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・鶏ひき肉 ・ちくわ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・じゃがいも・油・砂糖 ・米粉・バター	・人参・乾ひじき・長ねぎ・青のり ・もやし・小松菜	牛乳 米粉クッキー
28 火	ご飯 酢鶏 キャベツのりあえ かきたまスープ	リンゴゼリー	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン ・キャベツ・えのき・のり・小松菜 ・りんご	牛乳 アップル蒸しパン
29 水	ご飯 肉豆腐 かにかまとブロッコリーのサラダ 小松菜とえのきの味噌汁	ビスケット	・豚肉・豆腐・かにかまぼこ ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・しらたき・砂糖 ・マカロニ・マヨネーズ ・おろしニンニク・シロップ	・玉ねぎ・青梗菜・ブロッコリー ・小松菜・えのき・人参	牛乳 メープル ホットケーキ
30 木	ちゃんぽんうどん つみれ揚げ バナナ	小魚せんべい	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・鶏ひき肉・おから・脱脂粉乳 ・牛乳	・うどん・油・片栗粉 ・小麦粉・精白米・砂糖	・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 ・長ねぎ・生姜・バナナ・のり	牛乳 こぎつねおにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂	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
乳児3歳未満	240kcal	14.3g	9.8g	240mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.42mg	16mg	9.0g	2g
4歳未満	450kcal	18.2g	13.3g	240mg	1.5mg	152μg	0.25mg	0.42mg	20mg	7.7g	5g
5歳未満	520kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200μg	0.26mg	0.42mg	16mg	10.5g	7g
6歳未満	540kcal	19.7g	15.8g	210mg	1.9mg	189μg	0.31mg	0.45mg	24mg	3.4g	8g