



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 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル さつまいもの味噌汁 みかん缶	牛乳 ビザトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・さつまいも ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・切干大根・ピーマン ・生しいたけ・チンゲンサイ ・みかん缶詰・トマトケチャップ
2 木	麦茶 ビスケット	ご飯 ★こいのぼりオムレツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・上白糖 ・マーガリン ・緑豆はるさめ・ごま油 ・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りょくとうもやし・たまねぎ ・きゅうり・ほうれんそう ・かぼちゃ
3 金	<b>憲 法 記 念 日</b>					
4 土	<b>み ど り の ひ</b>					
6 月	<b>振 替 休 日</b>					
7 火	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・いりごま ・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ほうれんそう ・りょくとうもやし・乾わかめ ・オレンジ
8 水	麦茶 クラッカー	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ★しそじゃこおにぎり	・鶏もも肉 ・プレーンヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・牛乳・しらす干し	・ロールパン・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米 ・いりごま・ごま油	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・チンゲンサイ ・たまねぎ・バナナ・しその葉
9 木	麦茶 星たべよ	ご飯 ★ 鶏肉とたけのこの煮物 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きな粉すなっ麩	・鶏もも肉・牛乳・きな粉 ・乾いんげんまめ ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・いりごま ・麩 ・マーガリン・上白糖	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・こまつな
10 金	麦茶 ウエハース	きつねうどん 肉豆腐 キャベツともやしの中華和え ヨーグルト	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・油揚げ ・豚肉 ・木綿豆腐・ヨーグルト ・牛乳	・うどん・上白糖 ・しらたき・ごま油 ・精白米	・ごねぎ・ごぼう・たまねぎ ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・キャベツ・にんじん・乾ひじき
11 土	麦茶 ビスケット	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・バルメザンチーズ ・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 ・トマトジュース・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
13 月	麦茶 ソフトせんべい	しらすご飯 干草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁 ゼリー	牛乳 しつとりレズンクッキー	・しらす干し・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉 ・なたね油	・乾しいたけ・根みつば ・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・なす・長ねぎ ・レーズン
14 火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 回鍋肉 ほうれん草の納豆和え 油揚げとえのきの味噌汁 パインアップル	牛乳 ゼリーポンチ	・豚肉・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳・油揚げ	・精白米・調合油 ・麩・上白糖	・しょうが・たまねぎ・キャベツ ・ピーマン・ほうれんそう ・にんじん・パイン缶・モモ缶 ・りんごジュース・えのき
15 水	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き フロッキーのじゃこ和え じゃがいもとしめじの味噌汁	牛乳 ピーチケーキ	・鶏もも肉 ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも ・薄力粉	・トマトケチャップ・フロッキー ・にんじん・しめじ・バナナ ・黄桃缶
16 木	麦茶 星たべよ	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・フロッキー・にんじん・キャベツ ・きゅうり・わけぎ・オレンジ
17 金	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め キャベツとえのきの磯部和え たまねぎと小松菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ココアバナナケーキ	・生揚げ ・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・じゃがいも ・こんぱく・調合油 ・上白糖・マーガリン ・薄力粉	・にんじん・さやいんげん ・りょくとうもやし・えのきたけ ・焼きのり・キャベツ・こまつな ・たまねぎ・バナナ
18 土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 大根のコンソメスープ バナナ	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・牛乳	・精白米・マーガリン ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・チンゲンサイ ・だいこん・バナナ
20 月	麦茶 ソフトせんべい	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 ナポリタン	・鶏もも肉 ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・きゅうり・キャベツ ・マヨドレ・上白糖・いりごま ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・ピーマン ・ケチャップ・きゅうり・キャベツ ・ほうれん草・マッシュルーム ・えのきたけ・しょうが・りんご
21 火	麦茶 ビスケット	ナスとトマトのミートパスタ フロッキーの彩サラダ ポトフ バナナ	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・牛乳・油揚げ	・スパゲティ ・なたね油・上白糖 ・調合油・じゃがいも ・精白米	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・ケチャップ・なす・にんじん ・フロッキー・きゅうり・もやし ・赤ピーマン・乾わかめ
22 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 擬製豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 チーズクッキー	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油・せんべい ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・きゅうり ・りょくとうもやし・チンゲンサイ ・だいこん・たまねぎ
誕生 日会 23 日コ ム	麦茶 クラッカー	ふりかけご飯 チキンカツ 温野菜サラダ レタスとコーンのスープ フルーツカクテル	牛乳 誕生日カップケーキ	・鶏もも肉 ・鶏卵・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・マヨドレ・上白糖	・焼きのり・にんじん・フロッキー ・レタス・コーン・桃缶 ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
24 金	麦茶 星たべよ	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・食パン・上白糖 ・マーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・にんじん ・アスパラガス・こまつな ・えのきたけ・長ねぎ
25 土	麦茶 ウエハース	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい ・バナナ	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・バナナ
27 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 ★さっぱりねぎしょうが豚 丼 さつま芋とツナのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	・豚肉 ・かつお味付け缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖・調合油 ・さつまいも・マヨドレ ・マカロニ	・長ねぎ・しょうが・にんじん ・コーン・たまねぎ ・フロッキー・カットわかめ ・りんご
28 火	麦茶 ビスケット	食パン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 豆腐のスープ ゼリー	牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも肉・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐・牛乳 ・さけ	・食パン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・フロッキー ・ホールトマト・ケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・青ねぎ
29 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鮭のマヨコーン焼き きんぴらごぼう 豆腐としめじのすまし汁 みかん缶	牛乳 バナナとヨーグルトのケーキ	・さけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・マヨネーズ・調合油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・コーン・ごぼう・にんじん ・ぶなしめじ・長ねぎ・みかん缶詰 ・バナナ
30 木	麦茶 星たべよ	ハヤシライス ピーフンサラダ ポテトとアスパラのスープ バナナ	牛乳 あんこパイ	・豚肉 ・牛乳・こしあん	・精白米・調合油・ピーフン ・上白糖・ごま油・じゃがいも ・パイ皮・ハヤシルー	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・バナナ ・きゅうり・アスパラガス・パセリ
31 金	麦茶 ウエハース	麦ご飯 親子煮 ひじきのチーズサラダ 大根の味噌汁 パインアップル	牛乳 ジャムサンド	・鶏もも肉・鶏卵 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・マヨドレ ・食パン・いちごジャム	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・チンゲンサイ ・だいこん・パインアップル缶詰

	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	506kcal	20.1g	15.3g	213mg	2.1mg	184µg	0.34mg	0.36mg	29mg	5.1g	1.7g

※ 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