

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
2 ・ 月 16	ご飯 さばのしょうが煮 白菜のお浸し 里いもとほうれん草のみそ汁	牛乳 スイートポテト	さば・削り節・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・さといも・さつまいも・無塩バター・砂糖	しょうが・はくさい・にんじん・ほうれんそう
3 ・ 火 17	あんかけうどん ほうれん草としらすの和え物 バナナきなこ	牛乳 おかかチャーハン	若鶏もも・しらす干し・きな粉・普通牛乳・ぶたひき肉・かつお節	ゆでうどん・油・片栗粉・三温糖・砂糖・精白米・調合油・ごま油	たまねぎ・ながさきはくさい・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・バナナ・青ピーマン
4 ・ 水 18	食パン いちごジャム ミートボール かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・普通牛乳	食パン・片栗粉・三温糖・さつまいも・観世ふ・有塩バター・砂糖	いちごジャム・たまねぎ・トマトケチャップ・かぼちゃ
5 ・ 木 19	ご飯 手作りふりかけ 鶏肉おでん (卵禁/除去食) ひじきの胡麻和え	牛乳 フレンチトースト (卵禁/除去食)	しらす干し・削り節・焼き竹輪・鶏もも・うずら卵水煮缶詰・普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま油・いりごま・じゃがいも・すりごま・砂糖・食パン・無塩バター	あおのり・だいこん・にんじん・ほうれんそう・乾ひじき
6 ・ 金 20	ご飯 鶏のつくね焼き かぼちゃのいとし煮 大根と小松菜の味噌汁	牛乳 胡麻トースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・ゆで小豆缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・油・三温糖・食パン・すりごま・有塩バター	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・しょうが・かぼちゃ・だいこん・こまつな・長ねぎ
7 ・ 土 21	釜めし風ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	牛乳 せんべい チーズ	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・三温糖・せんべい	乾しいたけ・にんじん・れんこん・カットわかめ・みかん
9 ・ 月 23	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 きのこスパゲティ	さわら・淡色辛みそ・油揚げ・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・三温糖・油・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・なたね油	乾ひじき・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・えのきたけ・焼きのり
10 ・ 火 24	ご飯 大根のべっこう煮 白和え あさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 レバーの香味揚げ	ぶたもも・木綿豆腐・淡色辛みそ・あさり水煮缶詰・普通牛乳・鶏肝臓	精白米・油・砂糖・すりごま・車ふ・片栗粉	だいこん・ほうれんそう・にんじん・こまつな・しょうが・にんにく
11 ・ 水 25	ロールパン(卵禁/代替食パン) クリームシチュー ブロッコリーのナムル ミニゼリー	牛乳 大芋芋	鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳	ロールパン・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・すりごま・砂糖・ごま油・オレンジゼリー・さつまいも	たまねぎ・にんじん・冷凍コーン・ブロッコリー
12 ・ 木 26	ご飯 豆腐のふんわり揚げ 焼きかぼちゃ 大根と人参の味噌汁	牛乳 ミルクココアサンド	木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油・食パン・無塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・かぼちゃ・だいこん
13 ・ 金 27	焼肉丼 卵とワカメスープ (卵禁/除去食) みかん	牛乳 ビーフンのカレー炒め	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳	精白米・油・三温糖・いりごま・ごま油・ビーフン	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・トマトケチャップ・長ねぎ・乾わかめ・みかん
14 ・ 土 28	カレーソーススパゲティ 鶏肉野菜のコンソメスープ バナナ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬缶詰・鶏もも・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・油・薄力粉・砂糖・オリーブ油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・にんにく・冷凍コーン・トマトケチャップ・キャベツ・バナナ
24 ・ 火 29	カレーライス ポテトサラダ (卵禁/マヨネーズ除去食) バナナ	牛乳 アイスボックスクッキー	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・マヨネーズ・無塩バター・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・グリーンピース・冷凍コーン・焼きのり・ブロッコリー・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
539 Kcal	20.7 g	17.2 g	217 mg	2.2 mg	464 μg	0.30 mg	0.42 mg	25 mg