

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 15 29	金 ご飯 豆腐入り中華風煮 じゃがいもとコーンの味噌汁 バナナ	牛乳 ツナそぼろおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・ 普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・油・砂糖・ごま油・片 栗粉・じゃがいも・ご飯・すり ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ほうれんそう・きくらげ・ 冷凍コーン・バナナ
2 16 30	土 ビビンバ風ご飯 わかめスープ きんとん	牛乳 せんべい チーズ	ぶたひき肉・普通牛乳・プロセ スチーズ	精白米・油・砂糖・ごま油・す りごま・さつまいも・しょうゆ せんべい	しょうが・にんにく・にんじん・ほ うれんそう・だいずもやし・乾わか め・長ねぎ
4 ・ 18	月 ご飯 かじきのネギソース ひじきの炒め煮 厚揚げと冬瓜の味噌汁	牛乳 マーブルケーキ	めかじき・油揚げ・生揚げ・み そ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・薄力粉・油・三温糖・ ホットケーキミックス・砂糖	しょうが・長ねぎ・乾ひじき・にん じん・とうがん
5 ・ 19	火 ご飯 手作りなめたけ じゃがいものそぼろ煮 ちくわの味噌汁	牛乳 カレーうどん	鶏ひき肉・焼き竹輪・みそ・普 通牛乳・ぶたそともも	精白米・三温糖・じゃがいも・ 油・砂糖・片栗粉・ゆでうどん	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ グリーンピース・こまつな・冷凍 コーン・長ねぎ
6 ・ 20	水 ご飯 シューマイ 野菜のカレーソテー 豆腐ときくらげの中華スープ	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・木綿豆 腐・普通牛乳・鶏卵	精白米・緑豆はるさめ・シュー マイ皮・砂糖・油・ごま油・ ホットケーキミックス	たまねぎ・冷凍コーン・キャベツ・ にんじん・きくらげ・ほうれんそ う・にんじん
7 ・ 21	木 ロールパン (卵禁/代替食パン) ミートボール ワンタン風スープ バナナきなこ	牛乳 とうもろこしの醤油焼き チーズ	ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏ひき 肉・きな粉・普通牛乳・プロセ スチーズ	ロールパン・片栗粉・砂糖・ワ ンタンの皮・ごま油	たまねぎ・トマトケチャブ・ながさ きはくさい・にんじん・乾しいた け・長ねぎ・バナナ・スイートコー ン
8 ・ 22	金 たまご丼 (卵禁/除去食) えのきと白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 レバーのカレー風味唐揚げ	鶏卵・若鶏もも・生揚げ・焼き 竹輪・みそ・普通牛乳・ぶた肝 臓	精白米・三温糖・片栗粉・油	たまねぎ・焼きのり・えのきたけ・ はくさい・オレンジ・しょうが
9 ・ 23	土 和風スパゲティ ごぼうのポタージュ バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・脱 脂粉乳	マカロニ・スパゲティ・有塩パ ター・じゃがいも・しょうゆせ んべい・ビスケット	ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそ う・焼きのり・ごぼう・バナナ
12 ・ 26	火 ご飯 さばのしょうが煮 じゃがいもと人参のきんぴら キャベツとコーンの味噌汁	牛乳 お麩のラスク (きなこ)	さば・みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・じゃがいも・ 油・いりごま・観世ふ・有塩パ ター・砂糖	しょうが・にんじん・キャベツ・た まねぎ・スイートコーン
13 ・ 27	水 ご飯 照り焼きチキン かぼちゃの甘辛煮 卵とワカメスープ (卵禁/除去食)	牛乳 焼肉ごはんバーガー	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・ぶた もも	精白米・三温糖・いりごま・ご ま油・片栗粉	たまねぎ・しょうが・くりかぼ ちゃ・長ねぎ・乾わかめ・にんにく
14 ・ 28	木 カレーライス ほうれん草としらすの和え物	牛乳 ホットドッグ (卵禁/代替せんべい)	若鶏もも・脱脂粉乳・しらす干 し・普通牛乳・ウインナーソー セージ	精白米・じゃがいも・油・有塩 バター・薄力粉・ごま油・三温 糖・ロールパン	にんじん・たまねぎ・トマトケチャ ブ・ほうれんそう・冷凍コーン・ キャベツ
25 月	ご飯 カレイのきのこあんかけ たまねぎときゅうりのおかかあえ ちくわとねぎのすまし汁	牛乳 クリームチーズパン (卵禁/代替食パン)	まがれい・かつお節・焼き竹 輪・普通牛乳・クリームチー ズ・生クリーム・脱脂粉乳	精白米・薄力粉・サフラワー 油・砂糖・片栗粉・ロールパン	にんじん・生しいたけ・えのきた け・こねぎ・たまねぎ・きゅうり・ 長ねぎ・カットわかめ

☆ 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
547 Kcal	20.7 g	16.7 g	209 mg	2.4 mg	600 μg	0.32 mg	0.49 mg	20 mg