

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	ご飯 さわらのゴマ味噌焼き にんじんシリシリ もやしとにらの味噌汁	牛乳 焼きおにぎり	さわら・まぐろ油漬缶詰・淡色 辛みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・調合油	にんじん・りよくとうもやし・たま ねぎ・にら
2 ・ 16	ご飯 肉じゃが パンサンスー 豆腐としめじのすまし汁	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・砂糖・緑 豆はるさめ・ごま油・ホット ケーキミックス・サフラワー油	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・きゅうり・ぶなしめじ
3 ・ 17	ご飯 中華丼 ひじきの炒め煮 にんじんとキャベツの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	ぶたひき肉・油揚げ・普通牛 乳・淡色辛みそ	精白米・サフラワー油・ごま 油・片栗粉・三温糖・食パン	ながさきはくさい・りよくとうもや し・たまねぎ・にんじん・生しいた け・乾ひじき・キャベツ・いちご ジャム
4 ・ 18	ご飯 麻婆豆腐 かきたま汁 (卵禁/除去食) バナナ	牛乳 ふかし芋 チーズ	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛 みそ・鶏卵・普通牛乳・プロセ スチーズ	精白米・ごま油・砂糖・片栗 粉・さつまいも	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・た まねぎ・ほうれんそう・バナナ
5 ・ 19	焼きうどん ゆかりおにぎり 豆腐の清汁	牛乳 いももち	ぶたもも・かつお節・木綿豆 腐・普通牛乳	ゆでうどん・調合油・精白米・ じゃがいも・片栗粉・砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あ おさ・ゆかり・こねぎ・にんじん
6 ・ 20	和風スパゲティ 鶏肉野菜のコンソメスープ バナナきなこ	牛乳 せんべい	まぐろ水煮缶詰・鶏もも・きな 粉・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリ ブ油・砂糖・しょうゆせんべい	ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそ う・キャベツ・にんじん・にんに く・バナナ
8 ・ 22	ご飯 かじきの照り焼き ほうれん草の白和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 スパゲティナポリタン (卵禁/ベーコン除去食)	めかじき・木綿豆腐・油揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳・ベーコ ン	精白米・砂糖・いりごま・じゃ がいも・マカロニ・スパゲ ティ・オリーブ油・有塩バター	ほうれんそう・にんじん・乾ひじ き・キャベツ・青ピーマン・たま ねぎ・トマトケチャップ
9 ・ 23	ご飯 カレー アスパラとにんじんのサラダ いちご	牛乳 ツナ入りお好み焼き	ぶたもも・脱脂粉乳・普通牛 乳・まぐろ水煮缶詰・削り節	精白米・じゃがいも・サフラ ワ油・有塩バター・薄力粉・ 三温糖・調合油・砂糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャ ップ・アスパラガス・冷凍コーン・い ちご・キャベツ・あおさ
10 ・ 24	ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ 青のりポテト 厚揚げともやしの味噌汁	牛乳 おほかチャーハン	ぶたひき肉・木綿豆腐・生揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳・か つお節	精白米・パン粉・砂糖・片栗 粉・じゃがいも・ご飯・調合 油・ごま油	たまねぎ・あおのり・だいずもや し・ほうれんそう・青ピーマン
11 ・ 25	あんかけうどん もやしの胡麻酢和え バナナ	牛乳 鮭おにぎり	若鶏もも・普通牛乳・さけ	うどん・サフラワー油・片栗 粉・すりごま・砂糖・精白米・ いりごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ りよくとうもやし・バナナ
12 ・ 26	食パン ミートボール キャベツとコーンのソテー じゃがいものポタージュ	牛乳 ごまじゃこおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉 乳・普通牛乳・しらす干し	食パン・片栗粉・砂糖・ごま 油・じゃがいも・精白米・いり ごま	たまねぎ・トマトケチャップ・キャ ベツ・冷凍コーン
13 ・ 27	ご飯 チャブチェ 手作りふりかけ 中華風豆腐のスープ	牛乳 せんべい	ぶたもも・しらす干し・削り 節・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・緑豆はるさめ・ごま 油・三温糖・いりごま・しょう ゆせんべい	にんじん・にら・生しいたけ・にん にく・あおのり・にんじん・生しい たけ・たまねぎ
30 火	ご飯 カレイの蒲焼 切り干し大根の煮物 むきあきりと小松菜の味噌汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	まがれい・油揚げ・あさり水煮 缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳・ 鶏卵	精白米・薄力粉・サフラワー 油・三温糖・砂糖・ホットケ ーキミックス	ゆで切干しだいこん・にんじん・こ まつな・にんじん

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 3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
538 Kcal	20.2 g	14.6 g	213 mg	2.0 mg	187 μg	0.34 mg	0.36 mg	24 mg