

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 月	ごはん 豚肉のりんごソース和え いんげんのごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 みかんゼリー まがりせんべい 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆 みそ	はいが米・精白米・砂糖・しろ ごま・じゃがいも・まがりせん べい	たまねぎ・りんご・キャベツ・さや いんげん・にんじん・カットわか め・まこんぶ・オレンジ・オレンジ ジュース・寒天・みかん缶詰
2 火	レーズンパン 鮭のムニエル マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 クッキー 牛乳	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普 通牛乳	ミニ動物ビスケット・レーズン パン・薄力粉・有塩バター・太 マカロニ・マヨネーズ(卵な し)・コンソメ(乳なし)・ホット ケーキミックス・砂糖	レモン果汁・きゅうり・にんじん・ キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・パ セリ・セロリー・りんご
6 土	ツナチャーハン 肉じゃがと豆腐のすまし汁 わかめ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶 さつま芋スティック 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮 脂無)・木綿豆腐・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・じゃがいも・砂 糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰 粒・焼きのり・糸こんにゃく・さや いんげん・カットわかめ・まこん ぶ・オレンジ
8 月	チキンカレーライス フレンチサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース たらこスパゲッティ 麦茶	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ ベーコン・鶏ガラ・たらこ	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・じゃがいも・調合 油・コンソメ(乳なし)・マカロ ニ・スパゲティ・有塩バター・ オリーブ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・トウモロコシ・パセリ・セ ロリー・オレンジ・焼きのり
9 火	中華まき風ごはん いのぼりハンバーグ キャベツゆかり和え かぶと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 よもぎのパンケーキ 牛乳	鶏ひき肉・合挽肉・木綿豆腐・ プロセスチーズ・油揚げ・削り 節・豆みそ・あずき・普通牛乳	もち米・精白米・はいが米・ご ま油・砂糖・パン粉・薄力粉	たけのこ・にんじん・生しいたけ・ たまねぎ・トマトケチャップ・キャ ベツ・かぶ・まこんぶ・バナナ
10 水	ごはん カレーの味噌焼き 根菜の煮物 昆布汁 と オレンジ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース きな粉揚げパン 牛乳	まがれい・豆みそ・若鶏もも皮 なし・削り節・きな粉・普通牛 乳	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・砂糖・板こんにゃ く・コッペパン・調合油	れんこん・ごぼう・だいこん・にん じん・さやいんげん・とろろ昆布・ えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オ レンジ
11 木	まるはん チキンカツ 人参とツナのサラダ レタスのスープ りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ごま塩おにぎり ウインナー 麦茶	鶏もも(皮なし)・まぐろ油漬缶 詰・鶏ガラ・ウインナーソー セージ	まるばん・薄力粉・パン粉・調 合油・オリーブ油・砂糖・コン ソメ(乳なし)・はいが米・精白 米・いりごま	にんじん・もやし・レモン果汁・レ タス・たまねぎ・パセリ・セロ リー・りんご
12 金	菜飯 カジキの照り焼き 野菜炒め なめことおおさの味噌汁 オレンジ 麦茶	ビスケット 牛乳 フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・めかじき・ぶたもも (皮脂無)・削り節・豆みそ	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・砂糖・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・も やし・青ピーマン・なめこ・あお さ・まこんぶ・オレンジ・バナナ・ パインアップル缶詰・りんご・みか ん缶詰
13 土	ごはん 酢豚 春雨サラダ 人参と三つ葉の味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 しらすのおにぎり 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハ ム・かつお節・豆みそ・しらす 干し	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・砂糖・片栗粉・緑豆はる さめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 生しいたけ・トマトケチャップ・こ まつな・もやし・根みつば・まこん ぶ・りんご
15 月	ごはん 豚肉のりんごソース和え いんげんのごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 みかんゼリー まがりせんべい 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆 みそ	はいが米・精白米・砂糖・しろ ごま・じゃがいも・まがりせん べい	たまねぎ・りんご・キャベツ・さや いんげん・にんじん・カットわか め・まこんぶ・オレンジ・オレンジ ジュース・寒天・みかん缶詰
16 火	レーズンパン 鮭のムニエル マカロニサラダ キャベツのスープ りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 クッキー 牛乳	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普 通牛乳	ミニ動物ビスケット・レーズン パン・薄力粉・有塩バター・太 マカロニ・マヨネーズ(卵な し)・コンソメ(乳なし)・ホット ケーキミックス・砂糖	レモン果汁・きゅうり・にんじん・ キャベツ・えのきたけ・青ねぎ・パ セリ・セロリー・りんご
17 水	チャーシュー麺 大根のサラダ にらのかき卵スープ バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 牛乳 ゆかりおにぎり ウインナー 麦茶	普通牛乳・ぶたひき肉・豆み そ・かにかまぼこ・鶏卵・鶏ガ ラ・ウインナーソーセージ	中華めん・調合油・砂糖・片栗 粉・はいが米・精白米	たまねぎ・にんにく・しょうが・ きゅうり・だいこん・にんじん・に ら・乾しいたけ・セロリー・パセ リ・バナナ
18 木	ごはん 鱈の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 ミートうどん 麦茶	あじ・かつお節・削り節・豆み そ・合挽肉	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・片栗粉・調合油・ 砂糖・さつまいも・ゆでうど ん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ブロッコリー・カリフラワー・青ね ぎ・まこんぶ・オレンジ・トマトケ チャップ・トマトピューレ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
465 Kcal	20.8 g	13.5 g	147 mg	2.9 mg	178 μg	0.38 mg	0.27 mg	43 mg

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
19 金	ナポリタン グリーンサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース じゃが芋もち 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ポタージュ ルウ・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ・あおのり
20 土	ツナチャーハン 肉じゃがと豆腐のすまし汁 オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶 さつま芋スティック 麦茶	まぐろ油漬缶詰・ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精白米・調合油・じゃがいも・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・焼きのり・糸コンニャク・さやいんげん・カットわかめ・まこんぶ・オレンジ
22 月	チキンカレーライス フレンチサラダ 豆苗とベーコンのスープ オレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース たらこスパゲッティ 麦茶	鶏もも(皮なし)・ロースハム・ベーコン・鶏ガラ・たらこ	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・じゃがいも・調合油・コンソメ(乳なし)・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・パセリ・セロリー・オレンジ・焼きのり
23 火	ごはん 松風焼き ひじきの煮つけ えのきたと豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 お好み焼き 麦茶	普通牛乳・鶏ひき肉・豆みそ・焼き竹輪・油揚げ・木綿豆腐・削り節・鶏卵・ぶたひき肉	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・パン粉・ごま・調合油・砂糖・薄力粉・マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・キャベツ・もやし・あおのり
24 水	ごはん カレイの味噌焼き 根菜の煮物 とろろ昆布汁 とオレンジ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース きな粉揚げパン 牛乳	まがれい・豆みそ・若鶏もも皮なし・削り節・きな粉・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・砂糖・板こんにゃく・コッペパン・調合油	れんこん・ごぼう・だいこん・にんじん・さやいんげん・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ
25 木	まるばん チキンカツ 人参とツナのサラダ レタスのスープ りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ごま塩おにぎり ウインナー 麦茶	鶏もも(皮なし)・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・ウインナーソーセージ・おやつ用煮干し	まるばん・薄力粉・パン粉・調合油・オリーブ油・砂糖・コンソメ(乳なし)・はいが米・精白米・いりごま	にんじん・もやし・レモン果汁・レタス・たまねぎ・パセリ・セロリー・りんご
26 金	菜飯 カジキの照り焼き 野菜炒め なめことおおさの味噌汁 オレンジ 麦茶	ビスケット 牛乳 フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・めかじき・ぶたもも(皮脂無)・削り節・豆みそ	銀ビスアスパラガス・はいが米・精白米・砂糖・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・青ピーマン・なめこ・あおさ・まこんぶ・オレンジ・バナナ・パインアップル缶詰・りんご・みかん缶詰
27 土	ごはん 酢豚 春雨サラダ 人参とごぼうの味噌汁 麦茶	せんべい 麦茶 しらすのおにぎり 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・かつお節・豆みそ・しらす干し	ソフトせんべい・はいが米・精白米・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・こまつな・もやし・根みつば・まこんぶ・りんご
29 月	ごはん 鰯の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 ミートうどん 麦茶	あじ・かつお節・削り節・豆みそ・合挽肉	ミニ動物ビスケット・はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・さつまいも・ゆでうどん・コンソメ(乳なし)・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・トマトケチャップ・トマトピューレ
30 火	ナポリタン グリーンサラダ コーンポタージュ バナナ 麦茶	ビスケット 野菜ジュース じゃが芋もち 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・普通牛乳	銀ビスアスパラガス・マカロニ・スパゲティ・調合油・砂糖・ポタージュ ルウ・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰クリーム・パセリ・セロリー・バナナ・あおのり
31 水	ごはん 双葉風 もやしのナムル しめじと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ハムとチーズの蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・かつお節・豆みそ・普通牛乳・ロースハム・プロセスチーズ	はいが米・精白米・パン粉・有塩バター・片栗粉・しゅうまいの皮・ごま油・しろごま・薄力粉・砂糖	たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・青ねぎ・まこんぶ・バナナ