

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 金	二色井 ほうれん草の 手毬麩と水菜のすまし汁 オレング 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 三色どら焼き 牛乳	ぶたひき肉・凍り豆腐・鶏卵・ 削り節・いんげんこしあん・ク リームチーズ・生クリーム・ス キムミルク・普通牛乳	はいが米・精白米・砂糖・ごま 油・調合油・てまりふ・水あ め・薄力粉	にんじん・きぬさや・ほうれんそ う・もやし・食用きく・みずな・え のきたけ・まこんぶ・オレンジ
2 土	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 白菜のゆかりごま和え 豆腐と豆苗のすまし汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 ポテトチップス(青のり) 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・しるごま・じゃがいも・ 調合油	はくさい・にんじん・トウモロコ シ・まこんぶ・りんご・あおのり
4 月	わかめごはん(α米) 鱈の幽庵焼き 切り干し大根煮つけ 豆腐となめこの味噌汁 オレング 麦茶	ビスケット 野菜ジュース ピザ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・ 木綿豆腐・削り節・豆みそ・ ロースハム・とろけるチーズ・ 普通牛乳	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・砂糖・調合油・ピ ザ生地	ゆず・切干しだいこん・にんじん・ さやいんげん・なめこ・まこんぶ・ こねぎ・オレンジ・コーン缶詰粒・ たまねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ
5 火	炒飯 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ワカメのスープ 母 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 ビスキュイトースト 麦茶	普通牛乳・鶏卵・焼き豚・若鶏 もも皮なし・ロースハム・鶏ガ ラ・スキムミルク	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・調合油・片栗粉・ 緑豆はるさめ・ごま油・しるご ま・食パン・有塩バター・砂 糖・薄力粉	グリーンピース・にんにく・しょう が・こまつな・もやし・にんじん・ カットわかめ・トウモロコシ・パセ リ・セロリー・いちご
6 水	ごはん 双葉風しゅうまい ナムル にらのかき卵スープ りんご 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 バスクチーズケーキ 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・鶏ガラ・ク リームチーズ・生クリーム・普 通牛乳	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・しるごま・砂 糖・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・こまつな・も やし・にんじん・にら・セロリー・ パセリ・りんご
7 木	豚肉のりんごソース和え きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁 オレング 麦茶	ビスケット 野菜ジュース 抹茶風蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・か つお節・豆みそ・普通牛乳・ス キムミルク	銀ビスアスパラガス・はいが 米・精白米・砂糖・薄力粉	たまねぎ・りんご・きゅうり・にん じん・塩昆布・こまつな・まこん ぶ・オレンジ
8 金	食パン チリコンカン フレンチサラダ チキンヌードルスープ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 鯖のそぼろごはん 麦茶	普通牛乳・合挽肉・大豆・ロー スハム・鶏もも・鶏ガラ・さば 水煮缶詰	ミニ動物ビスケット・食パン・ 砂糖・コンソメ(乳なし)・薄力 粉・調合油・ハローキティマカ ロニ・はいが米・精白米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・に んにく・トマトピューレ・トマトケ チャップ・キャベツ・きゅうり・セ ロリー・パセリ・バナナ・しょう が・青ねぎ
9 土	焼き鳥井 里芋と生揚げの煮物 わかめと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 焼きビーフン 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・油揚 げ・削り節・豆みそ・ぶたもも (皮脂無)	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・砂糖・さといも・板こんに やく・ビーフン・調合油	たまねぎ・焼きのり・にんじん・ カットわかめ・まこんぶ・りんご・ もやし・キャベツ・生しいたけ
11 月	キーマカレー シーザーサラダ にらとウインナーのスープ オレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 コーンミルクケーキ(レーズン) 牛乳	合挽肉・ベーコン・普通牛乳・ パルメザンチーズ・ウインナー ソーセージ・鶏ガラ・プレーン ヨーグルト・鶏卵・スキムミル ク	はいが米・精白米・調合油・コ ンソメ(乳なし)・マヨネーズ(卵 なし)・コーンミール・薄力粉・ 砂糖・有塩バター・粉糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・トマト缶・レタス・きゅ うり・キャベツ・レモン果汁・に ら・セロリー・パセリ・オレンジ・ レーズン
12 火	わかめごはん(α米) 豚カツ 小松菜の胡麻和え 大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース オレンジゼリー ビスケット 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・薄力粉・パン粉・ 調合油・砂糖・ごま・銀ビスア スパラガス	こまつな・もやし・にんじん・だい こん・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・ オレンジジュース・寒天・みかん缶 詰
13 水	ごはん 鯖のごま照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根とあおさの味噌汁 りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 お好み焼き 牛乳	さば・蟹かまぼこ・削り節・豆 みそ・鶏卵・ぶたひき肉・スキ ムミルク・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・砂糖・ごま・調合 油・しるごま・薄力粉・マヨ ネーズ(卵なし)	カットわかめ・きゅうり・にんじ ん・たまねぎ・切干しだいこん・あ おさ・まこんぶ・りんご・キャベ ツ・もやし・あおのり
14 木	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ かぶのスープ オレンジ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ボンデケーキ 牛乳	合挽肉・ロースハム・プロセス チーズ・鶏ガラ・パルメザン チーズ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソ メ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オ リーブ油・マヨネーズ(卵な し)・白玉粉・調合油・いりごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・かぼちゃ・にんじん・ かぶ・えのきたけ・パセリ・セロ リー・かぶの葉・オレンジ
15 金	レーズンパン 鮭のサクサク胡麻焼き 切り干し大根サラダ 人参のポタージュ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 おかかとチーズのおにぎり ウインナー 牛乳	さけ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・普通牛乳・スキムミルク・ かつお節・プロセスチーズ・ウ インナー	ミニ動物ビスケット・レーズン パン・マヨネーズ(卵なし)・パ ン粉・ごま・ポタージュル ウ・はいが米・精白米・しるご ま	切干しだいこん・キャベツ・にんじ ん・たまねぎ・パセリ・セロリー・ バナナ

☆ 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B1	ビタミンB2	ビタミンC
525 Kcal	23.4 g	18.3 g	255 mg	3.0 mg	222 μg	0.44 mg	0.37 mg	39 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
16 土	ごはん 鶏肉の塩焼 白菜のゆかりごま和え 豆腐と豆苗のすまし汁 りんご	せんべい 麦茶 ポテトチップス(青のり) 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・しろごま・じゃがいも・ 調合油	はくさい・にんじん・トウモロコシ・ まこんぶ・りんご・あおりのり
18 月	ごはん 鶏肉の香菜焼 ウインナーの煮物 南瓜のめし わかめと長ネギの味噌汁 りんご	たべっ子ベイビー 牛乳 春巻 麦茶	普通牛乳・若鶏もも・ウイン ナーソーセージ・削り節・豆み そ・ぶたもも(皮脂無)	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・しろごま・調合 油・砂糖・春巻の皮・はるさ め・片栗粉	長ねぎ・しその葉・かぼちゃ・さや いんげん・塩わかめ・まこんぶ・り んご・乾しいたけ・キャベツ・にら
19 火	炒飯 春雨サラダ 水菜と鶏肉の香味スープ オレング 麦茶	ビスケット 野菜ジュース じゃがいももち 牛乳	鶏卵・焼き豚・ロースハム・鶏 もも(皮なし)・鶏ガラ・普通牛 乳	銀ビスアスバラガス・はいが 米・精白米・調合油・緑豆はる さめ・ごま油・しろごま・じゃ がいも・片栗粉・砂糖	グリーンピース・こまつな・もやし・ にんじん・みずな・パセリ・セロ リー・にんにく・しょうが・オレ ンジ・あおりのり
21 木	ごはん 豚肉のりんごソース和え きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁 オレング 麦茶	ビスケット 野菜ジュース 抹茶風蒸しパン 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・か つお節・豆みそ・普通牛乳・ス キムミルク	銀ビスアスバラガス・はいが 米・精白米・砂糖・薄力粉	たまねぎ・りんご・きゅうり・にん じん・塩昆布・こまつな・まこん ぶ・オレンジ
22 金	食パン チリコンカン フレンチサラダ チキンヌードルスープ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 牛乳 鯖のそぼろごはん 麦茶	普通牛乳・合挽肉・大豆・ロ ースハム・鶏もも・鶏ガラ・さば 水煮缶詰	ミニ動物ビスケット・食パン・ 砂糖・コンソメ(乳なし)・薄力 粉・調合油・ハローキティマカ ロニ・はいが米・精白米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・に んにく・トマトピューレ・トマトケ チャップ・キャベツ・きゅうり・セ ロリー・パセリ・バナナ・しょう が・青ねぎ
23 土	焼き鳥 里芋と生揚げの煮物 わかめと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 焼きビーフン 麦茶	若鶏もも皮なし・生揚げ・油揚 げ・削り節・豆みそ・ぶたもも (皮脂無)	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・砂糖・さといも・板こんに やく・ビーフン・調合油	たまねぎ・焼きのり・にんじん・ カットわかめ・まこんぶ・りんご・ もやし・キャベツ・生しいたけ
25 月	キーマカレー シーザーサラダ にらとウインナーのスープ オレング 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 コーンミールケーキ(レーズン) 牛乳	合挽肉・ベーコン・普通牛乳・ パルメザンチーズ・ウインナー ソーセージ・鶏ガラ・プレーン ヨーグルト・鶏卵・スキムミル ク	はいが米・精白米・調合油・コ ンソメ(乳なし)・マヨネーズ(卵 なし)・コーンミール・薄力粉・ 砂糖・有塩バター・粉糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・トマト缶・レタス・きゅ うり・キャベツ・レモン果汁・に ら・セロリー・パセリ・オレンジ・ レーズン
26 火	わかめごはん(α米) 豚カツ 小松菜の胡麻和え 大根と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 野菜ジュース オレングゼリー ビスケット 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・木綿豆腐・ 削り節・豆みそ・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・薄力粉・パン粉・ 調合油・砂糖・ごま・銀ビスア スバラガス	こまつな・もやし・にんじん・だい こん・青ねぎ・まこんぶ・バナナ・ オレンジジュース・寒天・みかん缶 詰
27 水	ごはん 鯖のごま照り焼き 海藻サラダ 切り干し大根とあおさの味噌汁 りんご 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 お好み焼き 牛乳	さば・蟹かまぼこ・削り節・豆 みそ・鶏卵・ぶたひき肉・スキ ムミルク・普通牛乳	ミニ動物ビスケット・はいが 米・精白米・砂糖・ごま・調合 油・しろごま・薄力粉・マヨ ネーズ(卵なし)	カットわかめ・きゅうり・にんじ ん・たまねぎ・切干しいたけ・あ おさ・まこんぶ・りんご・キャベ ツ・もやし・あおりのり
28 木	ミートソーススパゲティ 南瓜サラダ かぶのスープ オレング 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶 ボンデケーキ 牛乳	合挽肉・ロースハム・プロセス チーズ・鶏ガラ・パルメザン チーズ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソ メ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オ リーブ油・マヨネーズ(卵な し)・白玉粉・調合油・いりごま	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・かぼちゃ・にんじん・ かぶ・えのきたけ・パセリ・セロ リー・かぶの葉・オレンジ
29 金	レーズンパン 鮭のサクサク胡麻焼き 切り干し大根サラダ 人参のポタージュ バナナ 麦茶	たべっ子ベイビー 麦茶 おかつとチーズのおにぎり ウインナー 牛乳	さけ・まぐろ油漬缶詰・鶏ガ ラ・普通牛乳・スキムミルク・ かつお節・プロセスチーズ・ウ インナー	ミニ動物ビスケット・レーズン パン・マヨネーズ(卵なし)・パ ン粉・ごま・ポタージュ ル ウ・はいが米・精白米・しろご ま	切干しいたけ・キャベツ・にんじ ん・たまねぎ・パセリ・セロリー・ バナナ
30 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮つけ とろろ昆布汁 りんご 麦茶	せんべい 麦茶 レンコンチップ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・焼き竹輪・ 油揚げ・削り節	ソフトせんべい・はいが米・精 白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 黄ピーマン・しょうが・乾ひじき・ さやいんげん・とろろ昆布・えのき たけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご・ れんこん
		さくら組リクエスト			