

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	ごはん 鮭の照り焼き ひじきのマリネ 味噌汁 パイナップル	アメリカンドック 牛乳 	さけ・じゃこ・油揚げ・甘みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・薄力粉	乾ひじき・きゅうり・にんじん・だいこん・パインアップル缶詰
2 土	食パン ポークチャップ 温野菜 コンソメスープ いちごヨーグルト	チーズおかかごはん にぼし お茶	ぶたもも・プレーンヨーグルト・プロセスチーズ・かつお節・煮干し	食パン・薄力粉・調合油・有塩バター・オリーブ油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・はくさい・いちごジャム
4 月	お赤飯 松風焼き 三色甘酢和え すまし汁 でこぼん 	桜の蒸しケーキ 牛乳	あずき・鶏ひき肉・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・もち米・ごま・調合油・片栗粉・三温糖・花麩・薄力粉	たまねぎ・あおのり・だいこん・きゅうり・にんじん・生しいたけ・糸みつば・ほんかん
5 火	食パン かじきのムニエル トマトソース ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	たけのこごはん にぼし お茶	めかじき・ロースハム・油揚げ・煮干し	食パン・薄力粉・有塩バター・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨドレ・精白米	たまねぎ・にんにく・ホールトマト・にんじん・きゅうり・レタス・コーン缶・バナナ・たけのこ水煮
6 水	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の塩おかか 味噌汁 りんご	豆乳わらびもち 牛乳	鶏もも・かつお節・甘みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・黒蜜	しょうが・こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・エリンギ・たまねぎ・りんご
7 木	ごはん ポークカレー 春キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	お麩スナック 牛乳	ぶたもも・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖・麩	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・コーン缶・トマト・みかん缶詰・あおさ
8 金	ごはん 魚の香味焼き 切り干し大根の煮つけ 味噌汁 パイナップル	チーズ蒸しパン 牛乳	さわら・油揚げ・甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・調合油・ごま・三温糖・薄力粉	にんにく・しょうが・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・生しいたけ・さやえんどう・なばな・たまねぎ・パインアップル缶詰
9 土	ビビンバ 井シルバーサラダ 中華スープ バナナ	ヨーグルトゼリー 牛乳	ぶたひき肉・生クリーム・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・ごま・緑豆はるさめ・マヨドレ	長ねぎ・しょうが・にんにく・こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・きゅうり・コーン缶・たまねぎ・にら・バナナ・粉寒天・黄桃缶・もも缶詰汁・レモン
11 月	ごはん 鶏肉と大根の煮込み 新玉ねぎのごまサラダ 味噌汁 りんご	あげばん 牛乳	鶏もも(皮なし)・甘みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま・ながいも・コッペパン	にんにく・だいこん・にんじん・まこんぶ・さやいんげん・たまねぎ・きゅうり・長ねぎ・りんご
12 火	ごはん たららの磯辺焼き 春ごぼうのきんぴら 味噌汁 パイナップル	もちもちチーズ 牛乳	たら・甘みそ・普通牛乳・パルメザンチーズ	精白米・薄力粉・調合油・しらたき・ごま油・三温糖・ごま・白玉粉	しょうが・あおのり・ごぼう・にんじん・さやえんどう・たまねぎ・ぶなしめじ・パインアップル缶詰
13 水	ごはん 豚肉のトマト煮込み カブのオーブン焼き コンソメスープ バナナ	マシュマロおこし 牛乳	ぶたロース・普通牛乳・スキムミルク	精白米・調合油・じゃがいも・三温糖・片栗粉・オリーブ油・有塩バター・マシュマロ・コーンフレーク	たまねぎ・ホールトマト・トマトケチャップ・かぶ・ブロッコリー・にんじん・ほうれんそう・りよくとうもろやし・バナナ
14 木	きつねうどん 茶碗蒸し フルーツヨーグルト	ピラフ にぼし お茶	油揚げ・鶏卵・なると・しばえび・プレーンヨーグルト・鶏もも・煮干し	うどん・三温糖・精白米・調合油・有塩バター	長ねぎ・こまつな・糸みつば・生しいたけ・黄桃缶・にんじん・たまねぎ・コーン缶・マッシュルーム水煮缶
15 金	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ でこぼん	ケーキサレ 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘みそ・普通牛乳・ロースハム	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・緑豆はるさめ・薄力粉・調合油	長ねぎ・にら・生しいたけ・きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし・たまねぎ・カットわかめ・ほんかん・コーン缶

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	574	23.4	18.7	274	2.5	290	0.37	0.41	24	1.7
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

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 さばの味噌煮 ほうれん草の磯和え すまし汁 りんご	ミルクもち 牛乳	さば・甘みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・玉麩・片栗粉	しょうが・長ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・焼きのり・生しいたけ・りんご
18 月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 わかめの酢の物 味噌汁 バナナ	スイートパンプキン 牛乳 	生揚げ・ぶたひき肉・しらす干し・甘みそ・スキムミルク・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・釜焼きふ・有塩バター	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・きゅうり・カットわかめ・りょくとうもやし・キャベツ・バナナ・かぼちゃ
19 火	食パン ミートローフ ジャーマンポテト コンソメスープ りんご	しらすごはん にぼし お茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・スキムミルク・普通牛乳・ベーコン・しらす干し・削り節・煮干し	食パン・調合油・パン粉・三温糖・じゃがいも・精白米	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・トマトケチャップ・青ピーマン・かぶ・トウモロコシ・りんご・こねぎ
20 水	ごはん あじのさんが焼き風 なつとう和え けんちん汁 でこぼん	焼きそば 牛乳	あじ・甘みそ・納豆・かつお節・油揚げ・ぶたひき肉・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・調合油・中華めん	長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・だいこん・ごぼう・こねぎ・ぼんかん・たまねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・あおのり
21 木	ごはん チキンカツ 茹で野菜 コンソメスープ フルーツポンチ	お誕生日ケーキ 牛乳 	鶏もも・普通牛乳・スキムミルク・生クリーム	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・有塩バター	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・セロリー・コーン缶・みかん缶詰・いちご・白桃缶・りんごジュース・パセリ
22 金	ごはん 切り干し大根のチンジャオロース 粉吹き芋 中華スープ りんご 缶	マカロニきなこ 牛乳	ぶたもも・きな粉・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・マカロニ・三温糖	切干しだいこん・しょうが・たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・にんじん・あおのり・カットわかめ・コーン缶・りんご缶詰
23 土	豚丼 ひじきの五目煮 味噌汁 パイナップル	中華ポテト 牛乳	ぶたロース・油揚げ・絹ごし豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・ごま油・さつまいも・調合油	たまねぎ・えのきたけ・乾ひじき・れんこん・にんじん・さやいんげん・カットわかめ・パインアップル缶詰
25 月	ごはん チキンカレー マカロニサラダ (新) フルーツヨーグルト	あんぱん 牛乳	鶏もも(皮なし)・スキムミルク・まぐろ水煮缶詰・プレーンヨーグルト・普通牛乳・こしあん	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マカロニ・マヨドレ・三温糖・強力粉	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・きゅうり・なつみかん缶詰
26 火	ごはん ぶりのねぎ塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	スパゲティナポリタン 牛乳	ぶり・凍り豆腐・油揚げ・甘みそ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	精白米・スパゲティ・有塩バター	長ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・はくさい・りんご・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
27 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根の味噌マヨサラダ すまし汁 パイナップル	野菜チヂミ 牛乳	鶏もも(皮なし)・まぐろ水煮缶詰・甘みそ・さくらえび素干し・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨドレ・ごま・薄力粉・片栗粉・ごま油	マーマレード・だいこん・こまつな・にんじん・カットわかめ・長ねぎ・パインアップル缶詰・にら・たまねぎ
28 木	ごはん ハヤシチュー ちくわフレンチ バナナ	フルーツヨーグルト和え お茶	ぶたロース・焼き竹輪・プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・片栗粉・オリーブ油	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう・バナナ・白桃缶・黄桃缶・みかん缶詰
30 土	チャーハン 春巻き 中華スープ でこぼん	ホットケーキ 牛乳	なると・ぶたひき肉・鶏レバ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・ごま油・三温糖・調合油・春巻きの皮・薄力粉・メープルシロップ・有塩バター	長ねぎ・生しいたけ・にんじん・こまつな・たまねぎ・りょくとうもやし・コーン缶・こねぎ・ぼんかん

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。
 * 献立は都合により、変更する場合があります。
 * _____ は卵除去対応の製品を使用し、確認して提供しています。
 * _____ は卵完全除去対応です。