

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
2 木	米飯 ちらし玉 春キャベツと厚揚げのさつと煮 みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナパン	普通牛乳・鶏卵・豚もも・厚揚げ 麦みそ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・車糖・調合油・焼きふ ホトケキックス・マヨネーズ	にら・たまねぎ・キャベツ・にんじん えのきたけ・大根・カットわかめ・こねぎ
3 金	米飯 さばの竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 いちごのムース	普通牛乳・乳酸菌飲料・まさば さきいか・麦みそ・ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・マヨネーズ ごま油・いちごジャム	寒天・しょうが・きゅうり・にんじん・ごぼう はくさい・たまねぎ・こねぎ・いちご
4 土	肉うどん シヤキシヤキれんこんサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 ビスケット オレオ 麦茶 麦茶 ゆかりおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ	ビスケット・うどん・マヨネーズ・車糖・米	たまねぎ・わかめ・れんこん・にんじん さやいんげん・バナナ・しそ
6 月	米飯 さわらの西京焼き れんこんの金平風 わかめと豆腐のスープ	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・さわら・麦みそ・絹ごし豆腐 鶏卵	ビスケット・マシュマロ・米・車糖 マヨネーズ・ごま・ごま油・さつまいも マーガリン	れんこん・にんじん・さやいんげん カットわかめ・えのきたけ
7 火	カレーライス ハムサラダ わかめスープ フルーツ(バナナ)	牛乳 数アスク 牛乳 パウンドケーキ	普通牛乳・豚かたろース・ろースハム 鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・ごま・薄力粉 車糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・カットわかめ・こねぎ・バナナ
8 水	米飯 魚のごま焼き なすの味噌炒め もやしのスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 おかし ピザトースト	普通牛乳・ホキ・淡色辛みそ・豚もも	米・ごま・車糖・調合油・ビスケット	りんご・しょうが・なす・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・たけのこ・にら ピーマン・玉ねぎ
9 木	米飯 たけのこと鶏肉の旨煮 キャベツとウインナーのソテー みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・鶏もも・ウインナー・油揚げ 淡色辛みそ	米・車糖・調合油・薄力粉・有塩バター 車糖・コーンフレーク	ぶどう飲料・寒天・たけのこ・にんじん えだまめ・乾しいたけ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン・たまねぎ こねぎ・おなしめじ・干しぶどう
10 金	米飯 豚肉ともやしの炒め物 春キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 グリーンピースおにぎり	普通牛乳・豚もも・焼き竹輪・麦みそ	ロールパン・米・調合油・車糖・ごま マヨネーズ・じゃがいも	ブラックマッペもやし・アスパラガス キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ にんじん・らうすこんぶ・グリーンピース
11 土	スパゲティ・ミートソース 野菜サラダ ブロッコリーのコンソメスープ フルーツ(いちご)	麦茶 フルーツ(オレンジ) 麦茶 フルーツポンチ	牛ひき肉・ベーコン	マカロニスパゲティ・マーガリン・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・レタス・キャベツ・きゅうり・トマト ブロッコリー・いちご・もも缶詰 パイナップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰
13 月	米飯 さわらの照り焼き 野菜炒め ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 オレンジゼリー	普通牛乳・プロセスチーズ・さわら 豚もも・ゼラチン	米・車糖・調合油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・ブロッコリー みかん飲料・みかん缶詰
14 火	米飯 牛肉のカラフル炒め・ 春雨のソテー みそ汁	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 ビスケット	普通牛乳・牛もも・麦みそ・ろースハム 淡色辛みそ	ビスケット・マシュマロ・米・かたくり粉 調合油・ごま油・車糖・普通はるさめ ビスケット	赤ピーマン・たまねぎ・根深ねぎ・キャベツ かぶ・カットわかめ・こねぎ
15 水	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが すまし汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・しるさけ・牛もも	米・じゃがいも・調合油・車糖	りんご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース 大根・にんじん・わかめ
16 木	米飯 鶏肉のこんぶ煮 シーチキンサラダ 豆乳スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・豆乳	米・車糖・マヨネーズ・食パン 有塩バター・車糖	バナナ・ま昆布・きゅうり・キャベツ・トマト 赤ピーマン・大根・たまねぎ
17 金	米飯 牛肉と大根の照り煮・ ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・淡色辛みそ・きな粉	コーンフレーク・米・車糖・車糖 調合油・ごま・食パン・有塩バター	大根・蒟蒻いごん・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン・はくさい・カットわかめ こねぎ・たまねぎ
18 土	きつねうどん もやしの炒め物 フルーツ(バナナ)	麦茶 ヨーグルト 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	ヨーグルト・油揚げ・豚かた・普通牛乳 まぐろ缶詰	車糖・うどん・調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・ブラックマッペもやし にら・きくらげ・にんじん・バナナ・塩昆布
20 月	牛丼 和風サラダ すまし汁(卵豆腐) フルーツ(いちご)	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ココアプリン	普通牛乳・牛もも・たまご豆腐 ゼラチン	米・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・蒟蒻いごん・いちご
21 火	米飯 魚のパン粉焼き エリンギとベーコンのバターソテー コンソメスープ	麦茶 フルーツ 牛乳 焼きそば	ゼラチン・普通牛乳・しいら・ベーコン 豚ばら	米・マーガリン・有塩バター・中華めん 調合油	いちご・パセリ・エリンギ・たまねぎ ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし
22 水	米飯 ボークチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・豚ロース・ろースハム ヨーグルト	米・調合油・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・マーガリン・薄力粉・車糖	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ・スイートコーン スイートコーン缶詰・りんご・バナナ・みかん缶詰 きゅうり・フルーツ
23 木	たけのこごはん 鶏肉から揚げ もやしのサラダ コンソメスープ・いちご	牛乳 ビスケット 牛乳・クレープ	普通牛乳・油揚げ・鶏もも・鶏卵 ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・かたくり粉 調合油・有塩バター・ホトケキックス 車糖	たけのこ・りしり昆布・しょうが ブラックマッペもやし・青ピーマン・にんじん グラニュー糖
24 金	米飯 魚のマヨカレー焼き 小松菜のしょうゆ炒め 野菜スープ	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 オリーブサンド	普通牛乳・乳酸菌飲料・メルル・サ 焼き竹輪・ベーコン	米・マヨネーズ・調合油・ビスケット 昆布	寒天・ごまつな・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい
25 土	しょうゆラーメン もやしの中華和え フルーツ(オレンジ)	麦茶 フルーツ(いちご) 麦茶 りんごトースト	普通牛乳・豚かたろース	中華めん・ごま油・ごま・食パン マーガリン・グラニュー糖	いちご・にんじん・こねぎ・わかめ ほうれんそう・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・バレンシアオレンジ・りんご
27 月	米飯 鰻のちawanせんと焼玉 がんもどきの煮物 みそ汁(油揚げ・わかめ・しめじ)	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 コーンパン	普通牛乳・プロセスチーズ・鰻玉 がんもどき・淡色辛みそ 鶏卵	米・車糖・ロールパン	たまねぎ・スイートコーン・しょうが・大根 にんじん・さやいんげん・キャベツ カットわかめ・こねぎ・おなしめじ
28 火	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	ヨーグルト・鶏もも・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳 鶏卵	車糖・米・調合油・じゃがいも マヨネーズ・ビスケット	しょうが・きゅうり・スイートコーン・おなしめじ カットわかめ
30 木	米飯 豚肉のしょうが焼き風 春雨サラダ みそ汁	牛乳 いりこ 牛乳 おなしめじパン	普通牛乳・うるめいわし・豚ばら ろースハム・絹ごし豆腐・麦みそ	米・普通はるさめ・マヨネーズ ビスケット・さつまいも	たまねぎ・しょうが・きゅうり・おなしめじ わかめ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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	食塩相当量
563 kcal	21.2 g	21.9 g	303 mg	1.7 mg	188 μg	0.32 mg	0.46 mg	29 mg	2.5 g

おやつは、上段が9時、下段が15時になります。9時のおやつは、たいよう、ほし、うみになります。