

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をとどめる |
|----|---|--|-----------------------------------|--|--|---|
| 2 | 月 | 米飯 魚のタルタル焼き ジャーマンポテト みそ汁 | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ちくわの磯辺あげ | 普通牛乳・きな粉・まごろ・鶏卵 ベーコン・木綿豆腐・麦みそ・焼き竹輪 | マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・マヨネーズ じゃがいも・調合油・サブワウ油 | たまねぎ・パセリ・ほんしめじ・こねぎ あおのり |
| 3 | 火 | 米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 切り干し大根の煮物 コンソメスープ | 牛乳 ビスケット 牛乳 ロッククッキー | 普通牛乳・鶏もも・油揚げ | ビスケット・米・車糖・じゃがいも 薄力粉・有塩バター・コーンフレーク | りんご・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・ブロッコリー 干しぶどう |
| 4 | 水 | 中華丼 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ | 麦茶 牛乳かん 牛乳 卵サンド | 普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・鶏卵 | 車糖・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・食パン・マーガリン マヨネーズ | 寒天・みかん缶詰・はくさい・たまねぎ にんじん・きくらげ・生しいたけ・きゅうり チンゲンサイ・生しいたけ |
| 5 | 木 | 米飯 豚肉のカレー炒め 小松菜とツナの甘酢和え みそ汁 | 牛乳 リンゴ 牛乳 2色ゼリー | 普通牛乳・豚ヒレ・まぐろ缶詰・麦みそ ゼラチン | 米・調合油・車糖・ごま | りんご・たまねぎ・こねぎ・ごまつな・トマト ほんしめじ・カットわかめ・りんご飲料 |
| 6 | 金 | 米飯 トマトすき焼き キャベツとツナのサラダ すまし汁 | 麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 おにぎり(小松菜) | ヨーグルト・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳・しらす干し ベーコン | 車糖・米・調合油・焼きふ・ごま油 | バナナ・にんじん・たまねぎ・はくさい・トマト キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ・わかめ ごまつな |
| 7 | 土 | ナポリタン もやしのサラダ コンソメスープ | 麦茶 オレンジ 麦茶 シヤムサンド | ウインナー・ベーコン | マカロニ・スパゲッティ・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン | パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブラックマツパもやし・キャベツ ほんしめじ |
| 10 | 火 | 米飯 魚のピカタ 炒り豆腐 みそ汁 | 麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 みかんゼリー | プロセスチーズ・まごろ・鶏卵 パルメザンチーズ・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・普通牛乳・ゼラチン | 米・薄力粉・車糖・調合油・じゃがいも | こねぎ・にんじん・生しいたけ・えのきたけ カットわかめ・みかん飲料・みかん缶詰 |
| 11 | 水 | 米飯 豚肉しょうが焼き 納豆和え みそ汁 | 牛乳 りんごかん 牛乳 バナナケーキ | 普通牛乳・豚ロース・挽きわり納豆 厚揚げ・麦みそ・鶏卵 | 米・調合油・薄力粉・マーガリン・車糖 | 寒天・りんご飲料・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん・ブラックマツパもやし こねぎ・バナナ |
| 12 | 木 | 米飯 松風焼き パプリカとツナのきんぴら すまし汁 | 牛乳 数ラスク 牛乳 ふわふわ白パン | 普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・まぐろ缶詰・木綿豆腐 ヨーグルト | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 車糖・パン粉・ごま油・ホトケキックス 薄力粉・いちごジャム | こねぎ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン アスパラガス・黄ピーマン・えのきたけ わかめ |
| 13 | 金 | 希望保育 | 麦茶 バナナ | | 米 | バナナ |
| 14 | 土 | 希望保育 | 麦茶 ヨーグルト | ヨーグルト | 車糖・米 | ヨーグルト |
| 16 | 月 | 米飯 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え ブロッコリーのコンソメスープ | 牛乳 コーンフレーク 牛乳 シュガートースト | 普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・ベーコン | コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・食パン・マーガリン グラニュー糖 | こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ブラックマツパもやし・きゅうり・ブロッコリー たまねぎ |
| 17 | 火 | ゆかりごはん チキンカツ トマトのサラダ ポトフ フルーツ(すいか) | 牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツサンド | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵 混合ソーセージ・ホイップクリーム | ロールパン・米・薄力粉・パン粉 調合油・じゃがいも・食パン | しそ・キャベツ・にんじん・トマト・きゅうり にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・すいか バナナ・キウイフルーツ・みかん缶詰 |
| 18 | 水 | カレーライス ひじきのサラダ 野菜スープ | 牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト | 普通牛乳・豚かたロース・ベーコン ヨーグルト | 米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま | バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・キャベツ |
| 19 | 木 | 米飯 さばの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 | 牛乳 オレンジかん 牛乳 オニオンブレッド | 普通牛乳・まごろ・焼き竹輪 しらす干し・木綿豆腐・麦みそ ベーコン・プロセスチーズ | 米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・ホトケキックス | オレンジ飲料・寒天・しょうが・きゅうり カットわかめ・ほんしめじ・たまねぎ |
| 20 | 金 | ロールパン オムレツ マカロニサラダ 豆腐のスープ | 牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナ | 普通牛乳・きな粉・鶏卵 パルメザンチーズ・鶏ひき肉 ロースハム・木綿豆腐 | マカロニ・スパゲッティ・車糖・ロールパン じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ | たまねぎ・青ピーマン・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・にんじん・こねぎ・バナナ |
| 21 | 土 | きつねうどん キャベツとウインナーのソテー オレンジ | 麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり | 油揚げ・ウインナー | ビスケット・うどん・車糖・調合油・米 | こねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ブラックマツパもやし・スイートコーン パレンシアオレンジ・しそ |
| 23 | 月 | 米飯 みそモチキン ブロッコリーのごま和え かきたま汁 | 麦茶 ブルーチェ 牛乳 鮭おにぎり | ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・麦みそ 鶏卵・ぎんざけ | 米・車糖・ごま・かたくり粉 | いちご・ブロッコリー・にんじん・カットわかめ こねぎ・しそ |
| 24 | 火 | 米飯 魚のムニエル きのこのバター炒め みそ汁 | 牛乳 リンゴ 麦茶 アイスクリーム | 普通牛乳・ぎんざけ・ベーコン・厚揚げ 麦みそ・アイスクリーム | 米・薄力粉・有塩バター | りんご・パセリ・えのきたけ・生しいたけ ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ |
| 25 | 水 | 米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の酢の物 もやしのスープ | 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 抹茶のパウンドケーキ | 普通牛乳・牛もも・ロースハム・鶏卵 | 米・かたくり粉・調合油・車糖 普通はるさめ・ごま・薄力粉 有塩バター | ぶどう飲料・寒天・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり ブラックマツパもやし・にんじん・にら |
| 26 | 木 | 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもどきの煮物 すまし汁 | 麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ポテトフライ | プロセスチーズ・しろさけ・麦みそ がんもどき・普通牛乳 | 米・車糖・焼きふ・じゃがいも・調合油 | キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ぶなしめじ・わかめ |
| 27 | 金 | 焼きそば ゆでとうもろこし フランクフルト ゼリー | 牛乳 数ラスク 牛乳 2色ゼリー | 普通牛乳・豚もも・ウインナー ゼラチン | 生ふ・有塩バター・黒砂糖・中華めん 調合油 | にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマツパもやし・青ピーマン・あおのり スイートコーン・りんご飲料・ぶどう飲料 りんご飲料 |
| 28 | 土 | 肉うどん ほうれん草のごまあえ バナナ | 麦茶 オレンジ 麦茶 おにぎり | 牛もも・蒸しかまぼこ・まぐろ缶詰 | うどん・ごま・車糖・米 | パレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ほうれんそう・にんじん・バナナ・塩昆布 |
| 30 | 月 | 豚みそ丼 キャベツとツナのサラダ けんちん汁 | 牛乳 スティックパン 牛乳 いちごパバロア | 普通牛乳・豚ばら・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・油揚げ・ゼラチン ホイップクリーム | ロールパン・めし・車糖・さといも 調合油 | たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト ごぼう・大根・にんじん・いちご |
| 31 | 火 | 米飯 さばの南蛮漬け レンコンのゴマサラダ すまし汁 | 麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 かぼちゃクッキー | ヨーグルト・まごろ・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵 | 車糖・米・薄力粉・調合油・ごま マヨネーズ・有塩バター | バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン れんこん・かいわれだいこん・ぶなしめじ わかめ・西洋かぼちゃ |

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

| 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 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 502 kcal | 19.2 g | 18.7 g | 256 mg | 1.5 mg | 203 μg | 0.27 mg | 0.40 mg | 27 mg | 2.8 g | 1.9 g |

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。