

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	お弁当	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ロックッキー	普通牛乳・きな粉	マカロニ・スパゲッティ・車糖・薄力粉 有塩バター・車糖・コーンフレーク	干しぶどう
2	土	お弁当	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり		ビスケット	ほうれんそう
4	月	米飯 さばの竜田揚げ もやしのごま酢和え すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 いちごバナナ	普通牛乳・まさば・ロースハム 木綿豆腐	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 いちごジャム	りんご・しょうが・ブラックマッペもやし きゅうり・えのきたけ・わかめ・いちご
5	火	米飯 豚の梅味噌焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・豚もも・麦みそ・しろさけ	車糖・米・焼きふ・ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ・梅干し 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・えのきたけ わかめ・しそ
6	水	米飯 みそマヨチキン パプリカとツナのきんぴら もやしのスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 にんじんのパウダーク	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰 鶏卵	ロールパン・米・車糖・ごま・ごま油 薄力粉・調合油	赤ピーマン・青ピーマン・黄ピーマン ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら・にんじん
7	木	米飯 魚のタルタル焼き 豆腐チャンプルー 根菜スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・まだら・鶏卵・絹ごし豆腐 豚もも・麦みそ・焼き竹輪	米・マヨネーズ・調合油・車糖 サフラワー油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・パセリ にんじん・ブラックマッペもやし・にら・ごぼう 大根・にんじん・こねぎ・あおのり
8	金	中華丼 春雨の酢の物 チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 源氏パイ	普通牛乳・ゼラチン・豚もも 煮しかまぼこ・ロースハム・鶏卵	米・調合油・かたくり粉・普通はるさめ ごま・車糖・ビスケット	ぶどう飲料・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ パセリ
9	土	肉うどん カレー風味のジャーマンポテト バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ジャムサンド	牛もも・煮しかまぼこ・ベーコン	うどん・じゃがいも・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ バナナ
11	月	米飯 麻婆豆腐 キャベツとツナのサラダ 白菜のスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 おにぎり	ゼラチン・普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 ベーコン・しらす干し・かつお削り節	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま	いちご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・きゅうり・トマト・はくさい ぶなしめじ・ごまつな
12	火	米飯 豚肉のカレー炒め ナムル すまし汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・豚もも・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・車糖・ごま油・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	こねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・わかめ
13	水	米飯 鮭の塩焼き れんごんのきんぴら ぶた汁	牛乳 りんごかん 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・しろさけ・豚もも 淡色辛みそ・きな粉	米・ごま・ごま油・車糖・さといも・食パン 有塩バター	寒天・りんご飲料・れんごん・にんじん・大根 ごぼう・こねぎ
14	木	米飯 鶏肉のマーメイド焼き 切り干し大根の煮物 きのこスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ポテトフライ	ヨーグルト・鶏もも・さつまいも 普通牛乳	車糖・米・マーメイド・じゃがいも 調合油	バナナ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ・糸みつば
15	金	牛丼 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・きな粉・牛ばら・油揚げ 麦みそ・しらす干し・パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・車糖・パイ皮 マヨネーズ	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ほんしめじ・カットわかめ・あおのり
16	土	ちゃんぽん 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	豚もも・煮しかまぼこ・ウインナー	ビスケット・中華めん・調合油・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・バレンシアオレンジ しそ
18	月	米飯 タンドリーチキン 納豆和え かきたま汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 コーンパン	プロセスチーズ・鶏もも・ヨーグルト 挽きわり納豆・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ホットケーキミックス マヨネーズ	にんにく・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン
19	火	ロールパン オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・だいず水煮缶詰・豚ばら	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・ビーフン ごま油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・トマト缶詰・こねぎ・きくらげ
20	水	米飯 豚肉のしょうが焼き風 ごぼうのツナマヨサラダ みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・ゼラチン・豚もも まぐろ缶詰・麦みそ・鶏卵	米・車糖・マヨネーズ・ごま・薄力粉 マーガリン・車糖	りんご飲料・たまねぎ・こねぎ・しょうが ごぼう・にんじん・塩昆布・はくさい カットわかめ・バナナ
21	木	ハヤシライス ひじきのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・牛もも・ベーコン・鶏卵	ロールパン・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま・食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・ブロッコリー
22	金	米飯 カレームニエル 春雨の炒めもの 豆腐のスープ	牛乳 りんご 牛乳 おにぎり	普通牛乳・まさば・牛もも・木綿豆腐 しらす干し・かつお削り節	米・薄力粉・マーガリン・緑豆はるさめ ごま油・車糖・ごま	りんご・にんじん・青ピーマン・たまねぎ はくさい・こねぎ
23	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	油揚げ・豚もも	ビスケット・うどん・車糖・調合油 ごま油・食パン・いちごジャム マーガリン	こねぎ・ほうれんそう・青ピーマン・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・キャベツ バナナ
25	月	米飯 トマトすき焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 スコーン	ヨーグルト・牛かたろース・焼き豆腐 焼き竹輪・しらす干し・麦みそ 普通牛乳	車糖・米・調合油・焼きふ ホットケーキミックス	バナナ・にんじん・はくさい・生しいたけ たまねぎ・トマト・きゅうり・カットわかめ こねぎ・干しぶどう
26	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 小松菜とツナの甘酢和え 豆乳スープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 おにぎり	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・豆乳	米・車糖・ごま	オレンジ飲料・寒天・りんご・ごまつな・トマト 大根・たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 塩昆布
27	水	栗ご飯 チキンチキンごぼう 春雨の酢の物 野菜スープ	牛乳 バナナ 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ロースハム ベーコン・クリーム	米・日本ぐり・かたくり粉・調合油・車糖 普通はるさめ・ごま・グラニュー糖 薄力粉	バナナ・ごぼう・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・たまねぎ・もも缶詰 みかん缶詰・バナナ・キウイフルーツ
28	木	米飯 魚のムニエル かぼちゃサラダ ポトフ	牛乳 麵ラスク 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・すけとうだら・ロースハム 混合ソーセージ・ヨーグルト	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 マヨネーズ・じゃがいも・車糖	パセリ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり キャベツ・にんじん・ぶなしめじ
29	金	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 かぼちゃクッキー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・麦みそ 鶏卵	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油・車糖 車糖・薄力粉・有塩バター	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・キャベツ・きゅうり・しそ・こねぎ ほんしめじ・西洋かぼちゃ
30	土	スパゲッティ・ミートソース もやしのサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジ 麦茶 おにぎり	鶏ひき肉・ロースハム・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・車糖・米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース ブラックマッペもやし・青ピーマン ブロッコリー・カットわかめ

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
538 kcal	19.6 g	20.5 g	241 mg	1.6 mg	192 μg	0.29 mg	0.39 mg	27 mg	3.2 g	2.1 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。